

# 10月 ほけんだよい

[児童数配付]

2026. 10. 14  
川崎市立 幸 町 小学校  
保健室

木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかるようになってきました。だんだんと気温も下がり、朝晩は寒さを感じる日も出てきます。天気や気温の情報をチェックし、衣服で温度調節をして、快適に過ごせるよう工夫していきましょう。

## デジタル眼精疲労に注意！

10月10日は、「目の愛護デー」でした。みなさんは、自分の目を大切にしていますか？スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？目が疲れる、ぼやける、頭痛がするなど、デジタル機器の使いすぎによって起こる不調を「デジタル眼精疲労」といいます。「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」、「スマホ内斜視（小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ（目の不快感や見えにくさが生じる）」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手に付き合いきましょう。

### <できるだけ外で遊ぶようにしよう>

太陽光に含まれる「バイオレットライト」を浴びることで、近視の進行原因である眼球の過度な伸びを抑えられるため、近視になりにくいです。

### <長い時間、近くを見続けないようにしよう>

ずっと近くを見ていると、目が疲れてしまいます。30分に1回は、20秒以上、遠くを見たりして目を休めましょう。また、本や画面を見る時は、部屋を明るくして、顔を近づけすぎず、目から「30cm離して」見るようにしましょう。

ちょうかつ

## ～腸活のすすめ～

「腸活」という言葉を知っていますか？腸活とは、おなか（大腸や小腸）の中をきれいに、元気にすることです。実は、おなかは、食べたものを消化するだけでなく、病気から体をまもるパワー（免疫力）を作ったり、ハッピーな気持ちになる心の物質のセロトニンを作ったりする、とても大切な場所です。おなか元気になると、毎日をもっと笑顔で、パワフルに過ごせるようになります。今日からできる「3つの腸活スイッチ」を紹介します。

### ① 朝1杯のお水と朝ごはん

朝起きたら、まずはコップ1杯のお水を飲みましょう。眠っていた胃とおなかのびっくりして動きだし、「うんちを出そう！」という準備を始めます。そして、朝ごはんをしっかりと食べて、おなかスイッチをオンにし、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。

### ② おなかの中の「よい菌」を応援しよう

おなかの中には、たくさんの菌が住んでいます。体を元気にしてくれる「よい菌」が大好きな食べ物をたくさん食べましょう。発酵食品（納豆、ヨーグルト、味噌汁、チーズなど）は、よい菌がたっぷり入っています。また、よい菌のご飯になる食物繊維（野菜、果物、きのこ、いも類、わかめなどの海藻）をしっかりと食べましょう。

### ③ 「の」の字マッサージと運動

おへそのまわりを、時計の針が進む向き（「の」の字を書くように）に優しく手のひらでマッサージしてみよう。おなかの動きがよくなります。また、外で元気に体を動かして遊ぶことで、おなかと一緒に動いて、うんちが出やすくなります。

がつ にちせ かいてあら ひ

## 10月15日世界手洗いの日

みず だけで さっ とすませて いません

か？自分の身体を病気から守る最も簡単な方法の1つが石けんを使った手洗いです。正しい手洗いをして様々な病気を予防しましょう。手洗いは、自分を守るだけでなく、他の人へうつさない、他の人を守ることに繋がります。