

令和7年 10月2日
札幌市立琴似中央小学校
保健室
お子様と一緒に御覧ください

すっかり涼しくなり、秋らしい日が続いています。琴似中央小の皆さんの様子を見ていると、長袖を着始めた人と、半袖の人が半々です。気温に対応できるよう、脱ぎ着しやすい上着を持てきましょう。



き おん さ 気温差で

たいちょう くず
体調を崩さないために



うわぎ おんどちようせつ
上着で温度調節する



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとる



バランスのよい食事をする

からだ ささ
体を支える



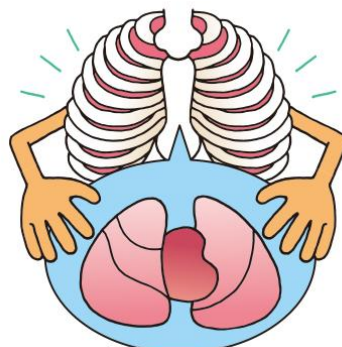
からだ うご
体を動かす



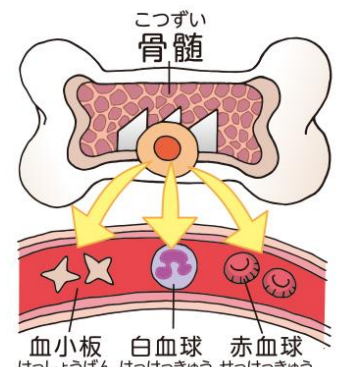
がつようか
10月8日は

ほね かんせつ
骨と関節の日

ほね やくわり し
骨の役割を知ろう



ぞう き まも
臓器を守る



血小板 白血球 赤血球
けっしょうばん はっけつきゅう せつけつきゅう

けつえき つく
血液を作る

目を大切にしていますか？

10月10日は目の愛護デーです。
目に優しい生活を心がけましょう！

たまに休憩して
目を休めよう



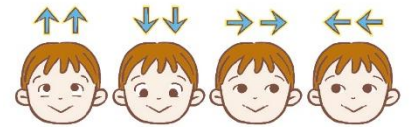
部屋を
明るくしよう



スマホなどは
目から離して
使おう



目が疲れたときは...



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

目に良い食べ物を 食べていますか？

目に良い栄養があるのを知って
いますか。食欲の秋に、目に良い
栄養が豊富な食べ物を積極的に食
べてみてください。

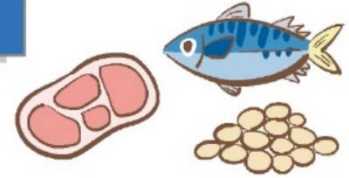
ビタミンA

目の表面を覆う膜など
を健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れを
やわらげます。



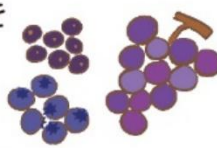
ビタミンB2

目の細胞の
成長や回復
を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を
保護したり、
目の疲れを
とったりします。



ルテイン

目の病気の
症状改善や
予防に
つながることもあります。

