

ほけんだよい

令和7年9月30日

大田区立松仙小学校

校長 早見 泰一

あさばん すず きせつ か かん したぎ
朝晩は涼しくなり、季節のうつり変わりを感じます。下着や
うわぎ くふう きおん あ たいおんちょうせつ
上着を工夫して、気温に合わせた体温調節ができるようにしま
しょう。また、睡眠中は冷え込んでいても気がつきにくいので、
ね び ようちゅうい ひ き
寝冷えには要注意です。おなかを冷やさないようにあたたかくして
ねむ
眠るようにしましょう。



秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ 鼻水 頭痛
皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応に
よるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロ
ールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働か
なくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレ
ルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように
呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check おん・どーさ・たいさく
温度差対策を

ぬ ぎ きて しやすい ぶく
脱ぎ着しやすい服
そう ぎ おん さ し ぶん
装で、気温差に自分
たいおう
で対応しましょう。一枚羽織るもの
も べんり
を持っておくとう便利です。

check き・そくただ せいかつ
規則正しい生活を

よ しょくじ じゅうぶん すいみん
バランスの良い食事、十分な睡眠
ところ き せきただ せいかつ
を心がけましょう。規則正しい生活
は、自律神経を整えてくれます。

メガネをかけると(近)視が進む？

ほん とう きん し か せい きん し き きん し
— 本当の近視と仮性近視(偽近視) —

近視になりかけの仮性近視という状態があり
ます。仮性近視の場合、メガネをかけると本当
の近視になってしまうことがあります。これは
がん か せんせい しんだん ひつよう
眼科の先生に診断してもらう必要があります。

ど ちゅうい
— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、
近視が進んでしまうことが
あります。メガネを作るときには眼科の先生に相談
してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



しほ
— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかも
しれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはか
けない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。



ほけんしつでは、いつでも視力検査をすることができます。『物を見る時に目を細める』『よく目
をこすっている』など、お子様の様子で気になることがありましたら、ぜひご相談ください

涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。
涙には、実は、3つの種類と大切な役割
があるんです。

目をつくるおす涙

目は乾燥すると傷つきやすくなって
しまいます。そのため、涙が常に目を
覆ってうるおし、ばい菌から目を守つ
たり、目に酸素や栄養
を運んだりして健康に
保ってくれています。



刺激から守る涙

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入つ
たりするときに流れる涙
は、外から受けた刺激を
すばやく洗い流して、目
を守ってくれています。



感情の涙

泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流
れる涙は、私たちのスト
レスを減らしてくれてい
ると考えられています。



涙は、体と心を守るための大切なはた
らきを持っているのです。泣くことは、
悪いことではないのです。

目の健康を守るための

タブレット・スマホの 使用ルール

- ☑ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ☑ 30分に1回は目を休ませる
- ☑ 外で過ごす時間を作る（平均1日2時間を目安に）



早寝早起き朝ごはん月間

ようやく残暑から解放され、過ごしや
すい季節がやってきました。

おうちでも風通しのよい環境をつくり
やすい時期です。お子さんとちょっとし
たおうち時間を過ごすのもいいです
ね。

今月は運動会もありますので、お子
さんの様子をよく見ていただいたり、生活
を整えたりするなど、健康管理をよろし
くお願いします。



食欲の秋こそかむ力を育てよう

さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、お
いしい食べ物がたくさんの食欲の秋。秋が旬の食材
には「かみごたえ」のあるものも多く、「しっかり
かむ習慣」＝「かむ力」を育てるチャンスです。か
むことには発達に良い効果がたくさんあります。



かむことの効果

- 食べ物を消化しやすくする
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める
- 食べすぎを防ぐ など

「子どもが食べやすいもの」＝「柔らかい
もの」ではありません。小さく切った野菜を
しっかり加熱したり、薄く切ったりりんごや焼
きいもを少しずつ出すなど、工夫次第でかみ
ごたえがあるものも食べやすくなります。

「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声

をかけながら、
親子で秋の食べ
物を楽しんでみ
てください。

