



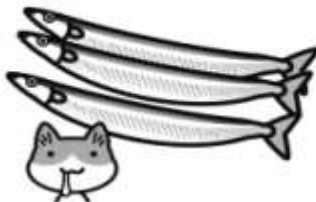
平成27年10月
大阪狭山市立
南第三小学校
保健室

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…
過ごしやすい気候になり、何かに挑戦するにはとても
よい季節です。新しいことにチャレンジすると自分の
意外な才能が見つかるかもしれませんね。



食欲の秋！ 秋が旬の食材を楽しもう！

サンマ



10月ごろのサンマは特に
脂がのっておいしく
「秋の味覚の代表」です。

リンゴ

ビタミン C や食物せんい、
カリウムなど栄養がたくさん
含まれています。



サトイモ



食物せんいを多く含み、
煮物の材料としてよく使わ
れます。



1年生の歯科指導がありました



オレオとスルメの食べ比べをしました。

スルメをしっかりかむと、だえきが出て自然に口の中がきれいになりました。

最後はお家の人に「仕上げみがき」をしてもらいました。

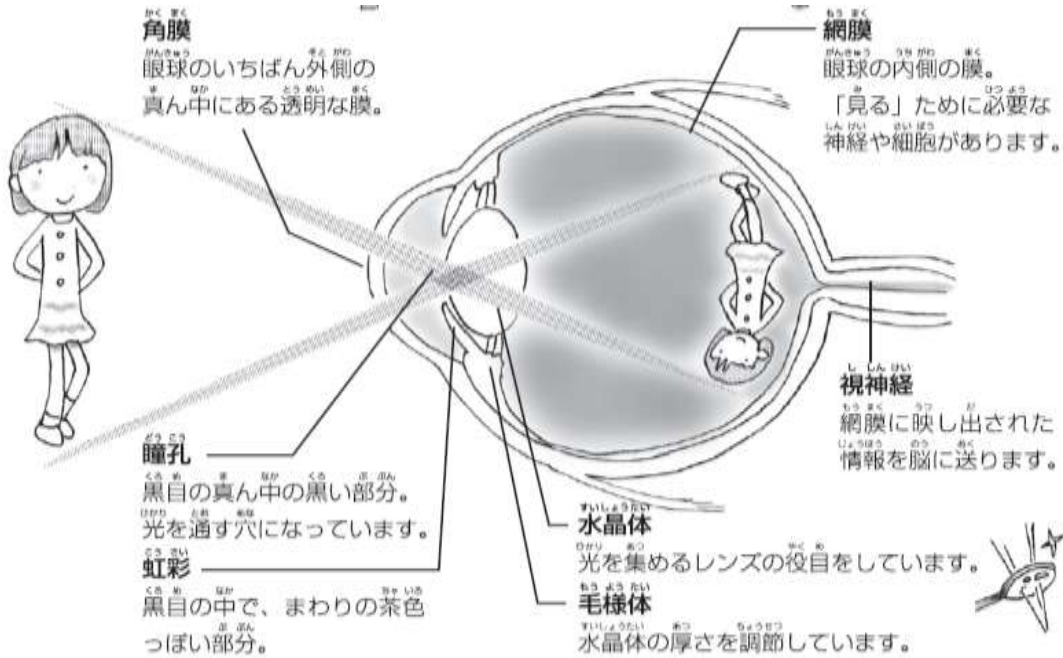


来月(11月)は、「歯みがき月間」です。

歯ブラシ・コップ・タオルを忘れずに

持ってきて、毎日歯みがきしましょう！！

10月10日は目の愛護デーです



寝転がってテレビを見る

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか!

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は視線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変!

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよー

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

ついやっちゃうこれ、みんなの目はこんなふうになっています

目に前髪がガガっている

前髪がジヤマだなあ

ちょっと! バイキンが入ってきちゃう!

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。