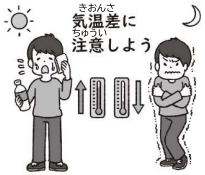
家 ほけんだより 10月

川口市立安行東小学校　令和７年１０月１日

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れずに体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。



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できます。

「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。

安行東っ子すくすくキャンペーンが終了しました

たくさんの人が保健委員会主催の「安行東っ子すくすくキャンペーン」に参加してくれました。ありがとうございました。

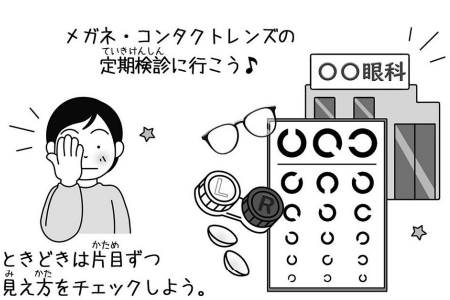
朝ごはん・睡眠・歯みがき・運動の生活習慣を整えることができましたか。赤い花びらが多かった人には、保健委員会から「すくすくマスター賞」としてカードをプレゼントします。

今回、賞がもらえなかった人は、これからは意識して生活習慣を整えていきましょう。

《10月の保健目標》目を大切にしよう

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。

目の愛護デー 目にやさしい生活を！

目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

○に入るのは何かな？

これはどれもことわざ。
○には同じ漢字が入るよ。

○から鱗が落ちる 何かがきっかけで、急に物事がよく見えて理解できるようになること	○くじらを立てる 人のささいな欠点を探し出し、いちいち非難すること
○から鼻へぬける 頭の回転が早いこと	○は口ほどにものを言う 目は口で話すのと同じくらい気持ちを相手に伝えられるということ

こたえは、
「目」