



令和7年10月1日

伊豆の国特別支援学校

保健室



朝晩の涼しさに秋の深まりを感じる季節になりました。
朝晩と日中の寒暖差が大きいこの時期は、気温差に体が慣れず
体調を崩しやすくなります。また、新型コロナウイルス感染症の変異
株「ニンバス」も流行中です。上着など服装で調整しながら、毎日
を元気にすごしましょう。



10がつのほけんもくひょう 目を大切にしよう



数字の10と10が目とまゆげに見えることから、10月10日は「目の愛護デー」
です。みんなの生活にかかせない目の健康について考え、大切にしていこうとい
う日です。



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。

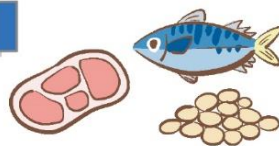
ビタミンA

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あります。



め こうどう 目にやさしい行動

め やす
目を休ませる



め
目をあたためる



へ や あか
部屋を明るくする



め
スマホは目から
はなして使う



め こうどう 目によくない行動

くら
暗いへややベッドの
なか
中でスマホを見る



ねころがって
ほん
本を読む



ちか
近いきよりで
テレビを見る



まえ
前がみが
め
目にかかる



この時期は、日中と朝晩の
気温に 10℃以上差があること
があり、体調をくずしやすくなり
ます。体調を整えるためには、
どんなことに注意すればよいの
でしょうか？

うわぎ おん ちようせつ 上着で温度調節

トレーナーやTシャツを1枚だけ
着るのではなく、上着を脱いだり着
たりすることで体温を調節するとい
いですね。

しょうくじ バランスのよい食事

すききらいをせずに、栄養バランス
のよい食事をすることで、病気に勝つ
力（免疫力）が高まります。



じゅうぶん 十分なすいみん

けんこう きほん すいみん
健康の基本は睡眠です。

しょうがくぶ じかん ちゅうがくぶ
小学部のみんなは9時間、中学部・
こうとうぶ じかん ね
高等部のみんなは8時間は寝るよう
にしましょう。

