

10月の保健目標：目の健康について考えよう

長く続いた猛暑が過ぎ、やっと秋らしいさわやかな日が訪れました。読書や勉強、スポーツにじっくり取り組むのによい季節です。この秋にみなさんが頑張りたいことはなんですか？

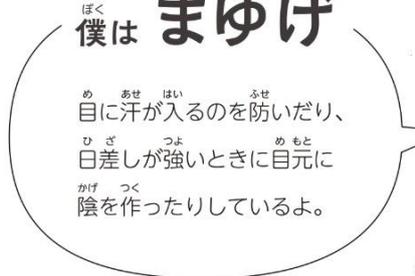
一方で、朝夕と昼間の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。気候に合わせて上着で体温調節をしたり、早寝・早起き・朝ご飯などの規則正しい生活習慣を心掛けたりして、体調管理に気をつけましょう。



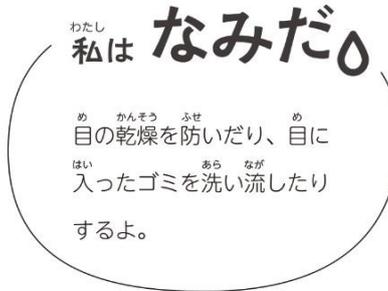
私たちが目をマモリ切っ



私は **まぶた**
まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。



僕は **まゆげ**
目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



私は **なみだ**
目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



オレは **まつげ**
目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。
目を守るために、自分でもできることもあるよ。
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

睡眠時間は足りていますか？

夏休みが明け、1ヶ月が過ぎました。皆さんの生活リズムは学校モードになっているでしょうか？9月は夏休みの生活リズムが戻らないせいか、寝不足を訴える人がいつもより多かったように感じます。寝不足の原因として多いのが夜更かしです。就寝時間を過ぎていてもゲームをしていたり、テレビを見ていたりしていませんか？

目、疲れてないかな？



こんな症状があったら、目が疲れているサイン。早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

このような夜更かしは日中のエネルギーが不足するだけでなく、目にも大きな負担になります。

この機会にぜひ、おうちの人と、就寝時間やゲームやテレビなどの使用時間を決め、十分な睡眠時間を確保しましょう。



バランス良く食べて元気な身体を！

9月28日に食育指導を実施しました。今回は、1,2年生を対象に『やさいとなかよし』、3,4年生を対象に『食材の3つのはたらき』というテーマで野菜の栄養について学習しました。子どもたちは、毎日食べている給食の献立を例に、1食分の給食だけでもたくさんの食材が使われていることに気づき、野菜を摂ることの大切さを学ぶことができました。



野菜には、

- ・肌をキレイにする
 - ・腸のはたらきをよくする
 - ・病気やかぜの予防
- などの効果があります！

3,4年生の授業では、

ある日の献立に使われた食材を

- ・おもに体をつくる
- ・おもに体の調子をととのえる
- ・おもにエネルギーのもとになる

の3つのグループに分類することで、味噌や白滝、さつま揚げなどの原料を知ることができました。



※5,6年生も、今年度中に食育授業を実施する予定です。