

げんきだより 10月号

R5.10.2

きびしかった暑さもようやくおさまり、朝夕は涼しい空気を感じるようになりました。夜になると秋の虫がたくさん鳴いていますね。暑くなったり、涼しくなったり気温差がはげしいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。よく寝て、よく食べて、よく運動することで体調も整い免疫力も上がります。

食欲の秋!
食べるのは何のため?



おなかが減るから

食べるのが好きだから

それも正解。

でも「食べる」ことは、健康に生きていくために欠かせません。

食事の役割

- ◆ 体や頭にエネルギーを補給する。
- ◆ 栄養を取り入れて体を強くする。
- ◆ 体の働きを助けたり調子を整えたりする。

栄養と量のバランスを考えながら、食欲の秋を楽しみましょう!



衣替えは、いつ始まった?

肌寒い日が多くなりました。

慌てて衣替えをして、冬服を出した人もいるかもしれませんね。

さて、ここでクイズです。

衣替えはいつ始まった風習でしょうか?

- ①石器時代
- ②平安時代
- ③明治時代



答えは、②の平安時代。

衣替えは、平安時代に中国から伝わった風習で、貴族たちが年に2回、夏装束と冬装束を入れ替える行事として始まりました。

ちなみに、江戸時代の衣替えは年4回あったのだとか。その後、明治時代に洋服が普及し、役所や学校で夏と冬の制服を入れ替えるようになり、それが日本中に広がりました。

今はさまざまな素材の服があり、細かい調節も簡単にできます。上手に調節して風邪など引かないようにしましょう!

10月10日は目の愛護デー

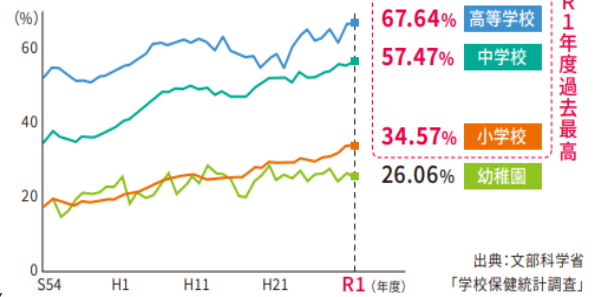
10月
10日



近年、子どもの近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進諸国では多い傾向にあります。文部科学省の調査でも、日本における裸眼視力1.0未満の子どもの割合は、約40年前と比べて増加傾向にあります。

近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。

※正確には、裸眼視力1.0未満の子どもの全てが近視であるとは限りませんが、うち、約8~9割は近視であることが指摘されています。



近視は、メガネなどで矯正すれば視力が保たれるとして、これまであまり問題視されてきませんでした。

しかし、研究の結果、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。

子どもたちが生涯にわたり良好な視力をするためには、小学生の時から近視の発症と進行を予防することが大切なのです。

目をまもるためにはどうすればいいの?



別添1
ふくろう先生に
しつもん!

目の愛護デー



ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ているら
「目がわるくなる」って言われたよ!
でもそれってホント?



ほんとうだよ。さいきん、遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。近視になるのは、**タブレットやスマホ、ゲーム機などを長い時間、近くで見ていることが原因の一つ**と言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、**メガネをかければ見えるようになるよ!**



メガネをかければだいじょうぶって思っていない? **実は、近視になると、大人になってからいろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。**だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ!

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな...
近視にならないようになにをしたらいいの?

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて!

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐにできそうでしょ? やってみてね~!



それから、**外で過ごす**と近視になりにくいと言われているんだ。
天気の良い日は、**外でいっぱい遊ぶ**といいよ!
熱中症対策も忘れずにね。