

ほけんだより

令和元年 10月3日 熊谷市立星宮小学校保健室 第5号

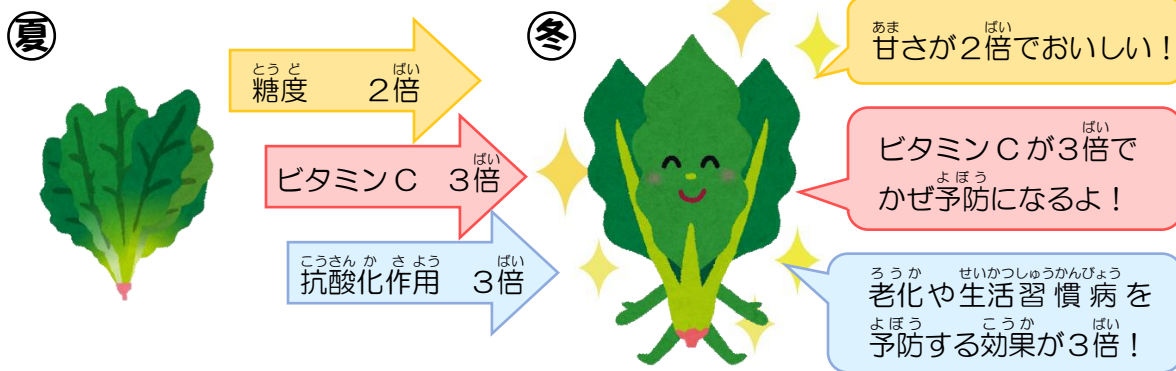
運動会、みんな本当にかんばりました

夏休みが明けたと思ったらすぐに運動会があり、なかなか落ちつかない毎日ですね。10月に入り、朝晩は寒くなることも増えてきました。季節の変わり目はかぜをひきやすい時期でもあります。体調管理をしっかりして、かぜをひかずに元気に過ごせるといいですね♪

秋と言えば、食欲の秋！～栄養満点の旬の野菜を食べよう！～

「旬」とは…食べ物が、他の時期よりも新鮮でおいしく食べられる時期のことを言います。食材によってその季節は異なりますが、旬の時期に採れるものは栄養価が高くなる（栄養たっぷり!）ことがわかっています！

たとえば、これから旬をむかえるほうれんそうは・・・



秋が旬の野菜はこちら!



10月10日は目の愛護デー!

目を大切にするために心がけたいこと

目は、わたしたちが生きていくために必要な情報を得るための重要な器官です。脳に送られてくる情報の約80～90%は視覚から得られています。このことから分かるように、目には思った以上に大きな負担がかかっているのです。ぜひ、一生使う目を大切にしたいと思えます。

視力はだいじょうぶ?



遠くのものが見えなくて、みんな自づきの人がいます。視力検査でB以下だった人は、必ず眼科へ行きましょう。保健室ではいつでも視力検査ができますよ!

前がみ、目にかかってない?



前がみが長くて目にかかる、目が疲れてしまったり、目の中が傷ついてしまったりして視力低下につながります。短く切るか分けるかしましょう。

3減運動、守れている?



テレビ・ゲーム・スマホ等の利用時間が長くなればなるほど目は疲れてしまいます。時間をきめて、合間には休けいを取りながら利用しましょう。

部屋は明るくしている?



テレビを見るとき、家庭学習をするとき、読書をするときなどに部屋が暗いと視力が下がってしまいます。必ず部屋は明るくしましょう。

子どもの近視が20年前と比べておよそ倍増しているそうです…!



ある調査によると、目の悪い子どもの数は年々増えていて、20年前と比べるとなんと倍にもなっているんだとか。しかし、**屋外で1日2時間以上過ごす子どもは、両親が近視でも近視になりにくい**という研究結果も出ているそうです。部屋の中でゲームをするのではなく、外に出て思いっきり体を動かしてみては?



ラグビーワールドカップの観戦まであと少しになりましたね。これまでラグビーに全く興味のなかった私ですが、せっかく観に行くならば!と思い予習のつもりでテレビで試合を観ていたところ、「ラグビーっておもしろい!」と気づいてしまいました。みなさんにとっても一生に一度の素敵な経験になるといいなあと思います♪



今更コミュニティ