



ほけんだより



令和2年10月3日 熊谷市立星宮小学校保健室 第7号

うんどうかい 運動会、みんなとってもがんばったね

コロナ禍の中、いつもとは違った形の運動会でしたが、みなさんの一生けん命な姿はとてもすてきでした。さて、すっかり秋らしい空気になってきましたね。季節の変わり目は、体調をくずしやすい時期です。手洗い・うがい・マスク・換気・服の調節など、自分でできることをしっかり行いましょう。

あき い 秋といえば、しょくよく あき 食欲の秋！！～旬の食べ物を食べよう♪～

「旬」とは…食べ物、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。今回は、この季節みなさんにぜひ食べてもらいたい食材を4つ紹介します♪

① 鮭 (サケ)

私たちが食べることができる鮭にはたくさんの種類がありますが、その中でも「秋鮭」と言われるものが、秋に旬をむかえます。

低カロリー、高タンパクで、とっても健康に良い食材です。塩焼き、ムニエル、フライなど、調理法も様々です♪



② きのこ

低カロリーで、ミネラルやビタミン、食物繊維がたくさん入っているきのこたち。とても体にいい食材です！

色々なきのこをまぜて、バターしょうゆで焼くとおいしい♪



③ くり

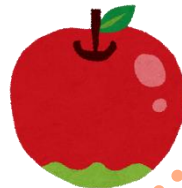
少量で必要な栄養をとることのできる栗。でんぷんが多く、脂質が少なくヘルシーです。現代人に不足しがちな「亜鉛」が

豊富に含まれています。ゆがいた栗を半分に切ってスプーンでほじって食べてもおいしい！



④ りんご

クエン酸、リンゴ酸などが胃腸のはたらきを助けてくれます。また、疲れをとりのぞいてくれる効果もあります。皮にもたっぷり栄養があるので、デザートには皮付きのりんごがおすすです♡ 焼きりんごもおいしいよ！



えいようまんてん 栄養満点の旬の食べ物を食べて、げんき 元気いっぱいにご過ごしましょう😊



目の健康について考えてみよう！！



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。今回は、みなさんが気になる目についてのギモンを、Q&A方式でお答えしていきます♪

Q1. ネットやゲームをすると、やっぱり目が悪くなるの？

A1. 長い時間やり続けると、目が悪くなります！



スマホや携帯型ゲーム機の画面と顔とのきよりは20センチ以内。そこにピントを合わせるの、目にとって大きな負担です。長く続けると、やがて近いきよりにピントが合いやすいように目の筋肉などが変化して、近くはラクに見えるけれど遠くにピントが合いづらい近視になってしまうのです。それをさけるためには、30分以上画面を見るときは、途中で休けいをはさむこと。休けい時間は、見続けた時間と同じ長さか理想ですよ！

Q2. 読書とスマホ、どっちのほうが目が悪くなる？

A2. スマホのほうが目が悪くなりやすいです！



スマホの光は目に刺激を与えます。スマホの光はダイレクトに目に入り込み、目に負担をかけてしまいます。一方の本は、スマホよりは目にやさしいと言えます。また、デジタル画面は端末が小さいほど目には負担がかかりやすいので、見るなら画面が大きいほうがよりよいです。たとえば、YouTubeを見るなら、スマホよりタブレット、ゲームをするならパソコンやテレビのほうが目の負担は軽くなります。もちろんテレビを見るときも3メートルくらいの十分なきよりをとりましょう。

Q3. ブルーライトってなに？ 体に悪いの？

A3. スマホなどが発する光です。体に悪い影響があります！



スマホやタブレットなどの画面が発するブルーライト。体内リズムをみだす原因になります。夜おそくまでブルーライトを浴びる生活を続けると、「寝つきが悪い」「眠りが浅い」などさまざまな不調があらわれます。もちろん、近視予防の上からも、寝る直前のゲームやスマホはもってのほか！翌朝まで目の緊張が続いてしまいます。夜にゲームをしたいなら、最低でも寝る時間の30分前までにしましょう。



目は一生使うものです。目の健康について、子どものうちからしっかり考えたいですね。保健室ではいつでも視力検査ができます。気になる人は先生に声をかけてくださいね！