

ぐんぐん10月

R2. 10. 2 相島小学校 保健室

すっきりと澄んだ空が広がり、気持ちのよい季節になりました。スポーツ・読書そして、おいしい食べ物がいっぱい出てくる秋本番です。心にもからだにも実りの多い秋を楽しみましょう。

10月の保健目標
目のけんこうをまもろう



目を大切にできていますか？

昔から目の疲れにはビタミンAが効くと言われていました。しかし、実はそのほかにもさまざまな栄養素が目の健康には欠かせません。ビタミンB1やビタミンB2は視神経や筋肉の疲れをとる働きをしてくれ、ビタミンCやビタミンEも目の健康を守るためにとても大切な働きをしています。また、ブルーベリーやぶどうに含まれる紫色の色素、アントシアニンも目によいといわれます。さまざまなものをバランスよく食べて、目を大切にしましょう。

勉強するときも目にやさしく

- ★**目と机との距離**：30cmは離すよう注意します。姿勢が悪いと机との距離が近くなってしまふので、しっかり背すじをのばしましょう。
- ★**照明**：部屋全体を適度な明るさにします。スタンドを使うときは、光が目に入らないようにし、手のかげができない方向から照らしましょう。
- ★**ときどき休憩**を：遠くの景色を眺めたり、目の体操をしたりします。ホットタオルを目の上におき、目の疲れをとるのもいいですね。

授業中、机との距離が近い人や、姿勢が悪い人はいませんか？日頃から意識をして、良い姿勢で勉強しましょう！



9/24(木)に発育測定を実施しました。

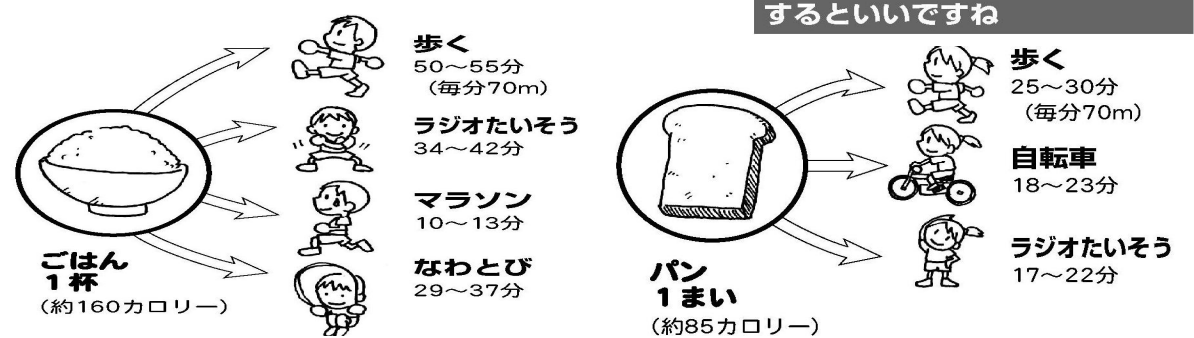
視力検査については、前回(6/3)より視力が低下している児童のみ、お知らせを配付しています。気になる人は早めに眼科で診てもらいましょう。

「実りの秋」栄養のはたらきで食べ物を3色に分けてみよう。

みなさんが毎日食べている給食は、たくさんの食べ物でつくられています。からだに入った食べ物は、それぞれみなさんのからだの栄養になります。その栄養の働きは大きく3つのグループに分けられます。



これくらいの運動ができます！



～保護者の方へ～

朝と昼の気温差があったり、社会体育の再開等により、休み明けに体調がすぐれない児童が数名います。また、10月は土曜授業が2回あり、生活リズムを整えるのが難しくなります。週末は休養を心がけ、学校生活に支障のないよう体調管理をして、お過ごしください。(本日、スポーツフェスタが無事に終了しました。ケガもなく全員元気に楽しく参加することができました。コロナ禍ですが、できることを考え、一人一人が活躍したすばらしいフェスタでした。ご家庭での体調管理やお声かけ等ありがとうございました！)