

オアシス

保健室より 10月号

今年の夏も暑かったですね。ようやく夏が終わり、過ごしやすくなってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。夏の暑さで疲れた心と体をさまざまな面からリフレッシュしていきたいものですね。

目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは

- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう。
- 背筋をのばして、姿勢に気を付けましょう。
- 部屋を明るくしましょう。
- 1時間くらいで10分ほど休けいをしましょう。

正しい姿勢で

目を守ろう

おへそを前に向けて

ひざの角度は90度

足のうらをつけて

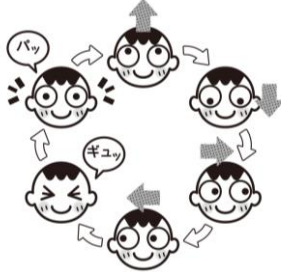
背中まっすぐ

深く腰かける



日常生活では

- 前がみは、目にかからないようにしましょう。
- 目を休ませるために、すいみんを十分にとりましょう。
- バランスの良い食事、目にも栄養を与えましょう。
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう。



テレビを見たい、ゲームをするときは

- テレビやゲームの画面は、長時間続けて見ないようにしましょう。
- ゲームをするときは、1日1時間までにしましょう。
- 意識してまばたきをしましょう。



どうして手洗いは大切なの？

手をきれいにしましょう！
と言われるけど…「手洗いなし」と「石けんで手洗い」とでは、どれだけ手洗いの効果に違いがあるのか、保健委員会の6年生が手洗いチェッカーを使って実験をしました。

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になったりします。

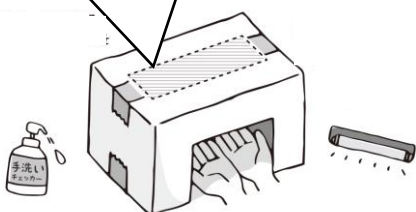
だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

実験をして分かったことは…

- ・手洗いなしでは、ばい菌がたくさんいる。
- ・石けんを使って正しい手洗いの仕方ですることが大切。



<手洗いなしで…>



★手首や手の甲、つめの境目などに多くのばい菌がついている。

<石けんでの手洗いで…>



★指の先に少し残っていたがばい菌が少なくなっていた。

保護者の方へ ～薬と健康について～

現代において、私達の生活は様々な薬と切っても切れない関係にあります。ただ、その身近さ・便利さのあまり、「薬さえ使っていれば治る、健康でいられる」と考え、頼りすぎてしまう人もいます。『毒にも薬にもならない』ということわざがありますが、薬には本来、毒の要素も含まれていて、取扱いは慎重にあるべきものです。また、自然治癒力を発揮するためには、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事など、よい生活習慣の継続が欠かせません。

薬はあくまでもサポートするためのもの。10月17～23日の「薬と健康の週間」を機会にお子さんをまじえ、ご家族で話題にしてみてくださいと思います。

10月給食目標

～ランチルームより～

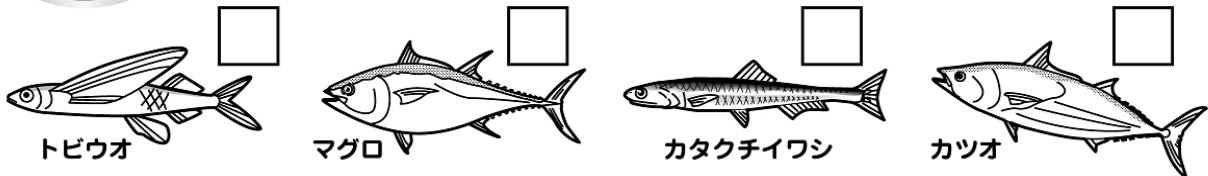
「好き嫌いをなく食べよう」

秋はさまざまな食べ物が旬を迎えます。給食にも登場する秋の味覚を探してみましょう。

おさかなクイズ

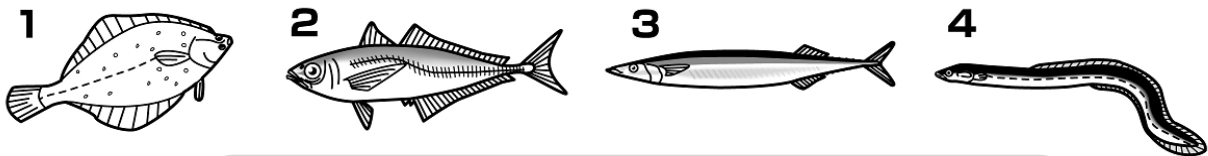
Q1

次の魚を、体の長い順に、1～4の番号を□の中に書いてみましょう。



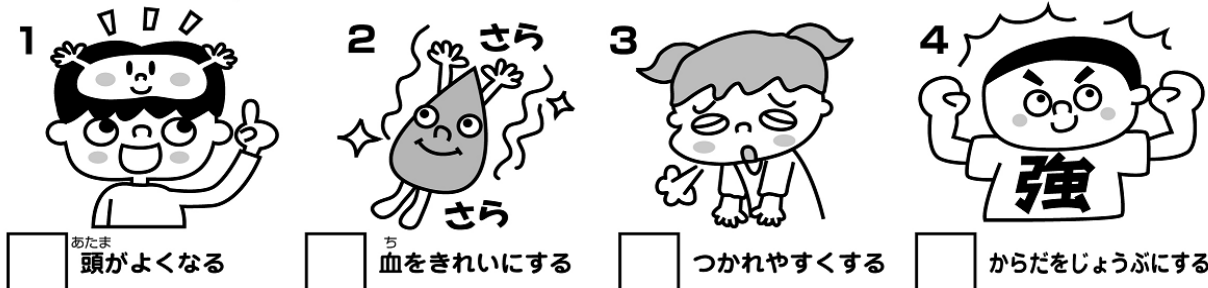
Q2

秋にとれておいしい魚、サンマはどれでしょう？



Q3

サンマの栄養にはどんなはたらきがあるでしょう？
当てはまるものに○をつけましょう。



あたまがよくなる

ち血をきれいにする

つかれやすくする

からだをしょうぶにする

こたえ

Q1…1 マグロ (クロマグロは体長約3m、そのほかの種類マグロでも体長1.5～2.5mほどある) ・2 カツオ (体長約1m) ・3 トビウオ (体長約30～50cm) ・4 カタクチイワシ (体長約20cm) Q2…3 (1…カレイ / 2…アジ / 4…ウナギ) Q3…1・2・4 (3「つかれやすくする」以外全部正解)