

オアシス

保健室より 10月号

みのりの秋です。春にまかれた種がお米になり、おいしい野菜も育ちました。みなさんも新しい学年になったころの自分とくらべると、「たくさん成長したな」と感じるのではありませんか？心にもからだにもいっぱい栄養をあげてくださいね。

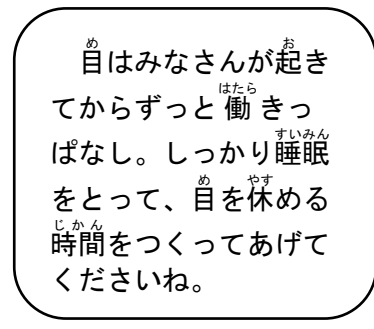
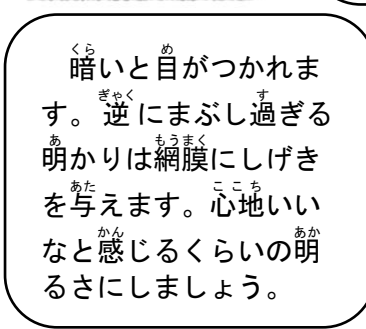
大切な目のために「〇〇すぎ」に注意！



画面に夢中になるとまばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分にいきわたらず、ドライアイになることも。



近くを見る時、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くをながめて、筋肉をゆるめてあげましょう。



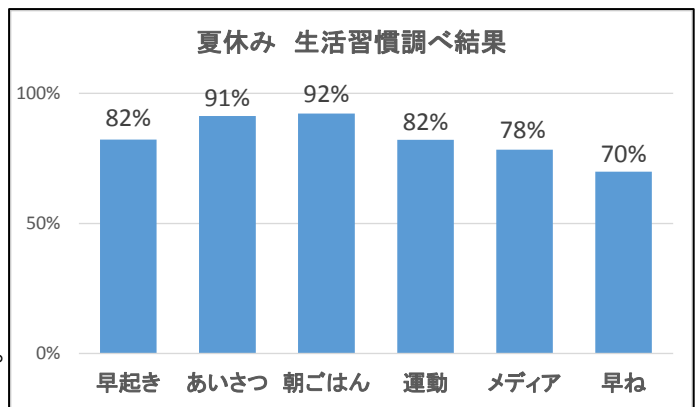
スポーツを思いっきり楽しむために 注意しておきたいポイント4つ

- ☑ **運動前にチェック**
今日の体調はどうでしょうか？今日の気温に、服装は合っていますか？
- ☑ **こまめに水分補給**
運動して汗をかけば水分が失われます。運動中もこまめに水分補給をしましょう。
- ☑ **ウォーミングアップとクールダウンを行う**
体に負担がかからないよう、ジョギングやストレッチで体のエンジンを入れてから運動開始。終わったら、疲労回復のためにクールダウンを。
- ☑ **痛む箇所がないか**
ケガをする明らかなきっかけがなくても、運動のしすぎで筋肉や骨をいためている場合もあります。自分の体の声に耳をかたむけましょう。



生活リズムは整っていますか？

「早起き」「朝ごはん」「早ね」の他にも、自分でいろいろなめあてにチャレンジした人もいました。朝ごはんについては、だいたいの人がいつも食べる習慣がついているようです。学校へ来てから元気に過ごすためにも、体や頭を成長させるためにも生活リズムを整えましょう。



保護者の方へ

本校の、裸眼視力が1.0未満の児童の占める割合は、39.1%と全国平均の37.5%に比べ高くなっています。生活習慣と目の健康も密接に関係しています。再度ご確認ください。

子ども達は、次々と画面が変わり、色も音にもぎやかなテレビやゲームが大好きです。でも、ずっとメディアと向き合う生活では心配ですね。テレビやゲームを消して一緒に本を読んだり、遊んだりする時間を作ってください。目と目を合わせる、「アイ・コンタクト」は、コミュニケーションの基本といわれます。うちの方も忙しい毎日だと思いますが、子どもと目を合わせて話す時間をどうぞ大切にしてください。








～ランチルームより～

10月給食目標





「好き嫌いなく食べよう」

秋はさまざまな食べ物が旬を迎えます。秋やさい&きのこクイズに挑戦してみましょう！


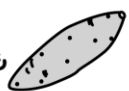





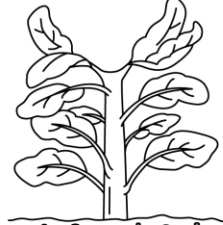
Q1 次の野菜は、秋に多くとれる野菜です。
色のこい野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。

チンゲン菜 〔 〕 	かぶの葉 〔 〕 	にんじん 〔 〕 	ごぼう 〔 〕 
なす 〔 〕 	かぶの根 〔 〕 	春菊 〔 〕 	

Q2 秋に多くとれる“きのこ”には、いろいろな種類があります。
□にカタカナを1字入れて名前を当ててみましょう。

①  シ□ジ	②  □ノキタケ	③  マ□タケ	④  エ□ンギ
--	--	---	---

Q3 次の野菜・きのこは、どうやって実っているのでしょうか？ かいてみましょう。

① なす 	② さつまいも 	③ しいたけ 	④ カリフラワー 
			

Q1の答え：○=チンゲン菜・かぶの葉・にんじん・春菊 ○=ごぼう・なす・かぶの根

色のこい野菜は病気にかかりにくくする働きや、目によい働きがあります。色のうすい野菜に

はおなかの調子をよくしてくれる食物繊維が特に多く含まれています。