

ほけんだより 10月号

令和5年10月2日(月)

下落合小学校 保健室

《10月の保健目標》

目を大切にしよう

朝晩は肌寒く感じる日が多くなりました。夕暮れに耳を澄ますと色々な虫の鳴きごえが聞こえてきて、秋の深まりを教えてください。秋は食べものも美味しいですし、スポーツをするのにもぴったりの気候です。ただ、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますので、風邪を引かないように、きちんと下着を着たり、薄手の上着を用意したりして、気温に合わせて体温の調節が出来るように心掛けましょう。

9月の発育測定の結果

9月に2学期の発育測定を行いました。下の表は下落合小の児童の男女別の身長・体重の平均です。1学期と比べてバランスよく増えていたでしょうか。発育には個人差がありますが、何か不安なことや心配ごとがあれば、保健室に相談にきてください。

男子	身長(cm)	前回比	体重(kg)	前回比	女子	身長(cm)	前回比	体重(kg)	前回比
1年	119.5	+2.1	22.0	+0.7	1年	117.9	+2.1	21.1	+0.8
2年	126.7	+2.7	25.9	+1.7	2年	124.9	+2.4	24.5	+1.2
3年	131.7	+2.1	29.3	+1.6	3年	130.0	+2.1	27.5	+1.2
4年	138.2	+2.1	33.1	+1.6	4年	136.3	+2.6	31.2	+1.7
5年	142.9	+2.1	37.6	+2.7	5年	144.5	+2.8	37.3	+2.6
6年	150.1	+2.9	41.2	+2.4	6年	149.7	+2.2	41.2	+1.9

秋といえば食欲の秋！！～旬の食べ物を食べよう♪～

「旬」とは、他の時期よりも新鮮で美味しく、たくさんとれる時期のことです。旬の時期にとれるものは栄養がたっぷり！今回は、この季節に皆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)

鮭には色々な種類がありますが、その中でも、秋鮭といわれるものが、秋に旬を迎えます。低カロリー・高タンパクで健康にいい食材です。塩焼き、ムニエル、フライ等、調理方法も豊富です♪



② きのこと

低カロリーでミネラルやビタミン、食物繊維がたっぷり入っているので、とってもからだにいい食材です。色々な種類のきのこをまぜてバター醤油で焼いたり、きのこご飯がおいしい！



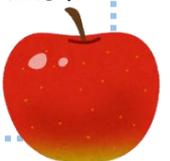
③ くり

栗はでんぷんが多く脂質が少ないヘルシーな食材です。現代人に不足しがちな「亜鉛」が含まれています。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いいし、栗ご飯やスイーツも最高です♪



④ りんご

クエン酸やリンゴ酸などが胃腸のはたらきを助けてくれます。また、疲れをとってくれる効果もあります。皮にも栄養があるので、デザートには、皮付きのりんごがおすすめです♡ 焼きりんごやアップルパイもおいしいよ♪





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

10月10日の10を右回転させると、眉毛と目に見えることから、この日は目の愛護デーです。私たちは、脳に送られてくる情報の約8割～9割を目から得ているといわれています。そのため、普通に生活しているだけでも、目には大きな負担がかかっているのです。

視力はだいじょうぶ？



遠くのものが見えなくて、こーんな目つきの人はいませんか？視力検査でB以下だった人は、必ず眼科へいきましよう。目の見え方が気になっている人は、保健室で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っていると、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。前がみは短く切るか、左右に分けて、目にかからないようにしましょう。

利用時間、守れている？



テレビ・パソコン・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。電子機器の使用についてお家の人とルールや時間を決めて、休憩をとりながら使いましよう。

部屋は明るくしている？



テレビをみるとき、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目のピントが合わないため、視力が下がってしまいます。必ず部屋を明るくして使いましよう。



10月15日は世界手洗いの日



世界手洗いの日は、国際衛生年である2008年にユニセフなどの水と衛生の問題に取り組む機関によって制定されました。実は、自分の体を病気から守るための最も簡単な方法は、**石けんを使った手洗い**なのです。

しかし、残念ながら世界では不衛生な環境や生活により下痢や肺炎にかかって命を失ってしまう子どもたちがたくさんいます。もし、世界中の子どもたちが石けんを使って正しく手を洗うことができれば、毎年100万人もの命が守られるそうです。

新型コロナウイルスの感染拡大により、皆さんは手洗いが習慣化してきました。これから寒くなり空気が乾燥すると、様々な感染症が流行します。この機会に正しい手洗いについて見直し、自分の健康を自分で守る努力を続けていしましよう。



10月21日は運動会！ 練習が始まる前にチェックしよう！

今年の夏は気温が高く、外で遊べない日が続きました。体が外での運動に慣れていない状態で急に運動を始めると、体調が悪くなってしまう可能性があります。運動会練習前にはしっかりと健康観察と準備運動をしましよう。



体調は大丈夫ですか？



水筒はありますか？



朝ごはんは食べましたか？

汗拭きタオルはありますか？