

健康だより 10月

がくげいかい れんしゅう はじ ほけんしつ いっしょうけんめいれんしゅう げんき こえ き
 学芸会の練習が始まり、保健室にも一生懸命練習しているみんなの元気な声が聞こえてくるよう
 になりました。季節も本格的な秋になり、肌寒い日もあるようになりました。季節の変わり目で、体調
 をくずしやすく、風邪をひいてしまう子もいるようです。風邪をひかないように気をつけましょう。

知っていますか

下着の効果

体を温める役割があるの、必ず服の下に着るようにしましょう

★下着のシャツをきよう★

からだを動かして 元気いっぱい

血めぐりがよくなり、体中に酸素や栄養が行き届きやすい

気分がスッキリしたり、適度な疲れでグッスリ眠れる

筋肉や骨、肺や心臓が鍛えられる

おにごっこも立派な運動だよ!

★放課は外で遊ぼう★

体をしっかり動かさないと、体はじょうぶに成長しません。
 お昼の放課は、外で元気よく遊びましょう!!

季節の変わり目です
 昼間と朝・夜の温度差に気をつけよう

季節の変わり目 気温の変化に注意

寒 暑

上着で上手に調節しようね

朝晩と日中の気温の差が大きくなってきています。衣服で調節して、カゼをひかないようにしましょう。

汗はふこうね

★朝学校にくる時は、トレーナーなどの服を着る★

★昼間、あつくなったら脱ぐ★

自分でできるようになろう!

目をたいせつにしよう

め た もの
=目がよろこぶ食べ物=

目の疲れチェック

こんなことはありませんか？

- 目がしょぼしょぼする。
- 目がいたい。赤くはれぼったい。
- 涙がとまらない。
- 頭がいたい。はきけがする。
- 肩や首がこる。
- 画面を見るときに、目を細めたり、近づきすぎたりする。



「はい」が多い人は注意しましょう!

- ・ビタミン A
うなぎ レバ
かぼちゃ にんじんなど
- ・アントシアニン
ブルーベリー ぶどう

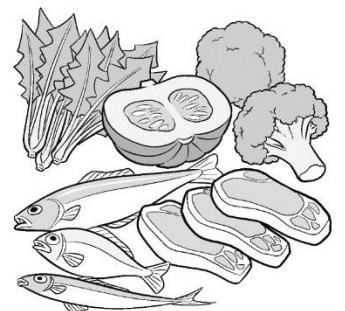
毎日、休みなく使っている目。テレビの見すぎやゲームのやりすぎで、目がつかれていることはありませんか。目は、とても大切です。目を時々休めてあげたり、目に良い食べ物を食べたりして、目を大切にしましょう。

【目のクイズ】

- [1] 「なみだ」は子どもの場合、1日にどれくらい出る？ (小さじ1ぱいが5ミリリットル)
①0.5ミリリットル
②1.5ミリリットル
③3ミリリットル
- [2] 目をダメージから守る栄養素といわれている「ルテイン」を多く含む食べものは？
①肉
②魚
③緑黄色野菜

さつまいもの季節です

秋には旬のおいしい食べ物がたくさんありますが、今回はその中でもさつまいもを取り上げ、紹介します。さつまいもは、いも類の中でも食物せんいが多く、便秘を防ぎ、おなかの環境をととのえてくれます。また、免疫力を高めるビタミンCも豊富に含まれています。このビタミンCは通常、熱に弱いのですが、さつまいもの場合はでんぷんによって保護されており、加熱してもあまり失われません。そのため、焼きいもにしても大丈夫なので、ぜひみなさんも秋の味覚を楽しんでみてくださいね。



(こたえ...【1】②・【2】③)

