

令和5年10月2日
 横浜市立白根小学校
 校長 海老澤 孝代
 養護教諭 叶 京加

10月に入り、朝や夜は涼しくなってきましたが、昼間はまだまだ暑いと感じる日も多いです。きちんと食べて、楽しく運動をして、十分に睡眠をとりましょう。体にも心にも栄養をたくさんあげましょう。



10月の保健目標は・・・「目を大切にしよう」

目は「脳の出張所」といわれる大切な体の部位です。脳に送られる情報の80%以上は目から入るともいわれています。もし目の機能が低下してしまうと、日常生活への影響は想像以上に大きく、それだけに、目の健康には日頃から十分に注意する必要があります。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

～涙と「まばたき」の役割～
 涙は常に目の表面を覆っていて、ゴミや雑菌を洗い流したり、酸素や栄養分を取り入れたりして目をサポートしています。この働きを支えているのが「まばたき」です。まばたきをすると、まぶたの裏にある涙腺が刺激されて涙がでる仕組みになっています。まばたきは1分間に約20～40回行われ、それによって涙が目の表面に行き渡り大切な目を守っているのです。

～いろんな生物の「目の不思議」～

- 光る！ネコの目 暗い場所で光るネコの目。光を反射する「タペタム」という仕組みで暗闇でも目が見えるのです。
- たくさん！昆虫の目 トンボやチョウの目は細かい網のようですが、一つひとつがすべて目です。広い範囲が見えエサや敵を見つけます。
- 閉じない！？魚の目 多くの魚の目にはまぶたがなく、常に開いています。眠っているときも、目は開けたままなのです。

ころもが
衣替えのシーズンです！

10月1日を目安に、夏物から秋冬物の服装に切り替えましょう。切り替えの目安は、25℃。この25℃を下回る日々が続くと、長袖のシャツやカーディガンが欲しくなります。ただ、教室での座席の位置によって変化したり、人それぞれ感じ方には違いがあります。体の声にじっと耳を傾け、下着で保温したり、上着を着たり、衣服で温度調節をして快適に過ごしましょう。

秋の悩みといえば・・・

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むと感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、気付かないうちに寒暖差によって体はダメージを受けているかもしれません。疲れがたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、食欲が落ちたりします。対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ませることも大切です。秋から冬へと変わる時季、自分で自分の体を大事にしましょう。



ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



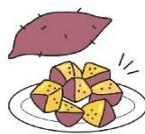
その日の自分の体調をしっかり意識する

“しょくよくの秋” 食べもの **ミニクイズ**

Q1 どんなことも成功には長い時間が必要という、くだものを使ったたとえで『もも・くり3年、かき〇年』という言葉があります。かきは何年？
①5年 ②8年 ③10年



Q2 さつまいもで作る、甘くておいしい「大学いも」。「大学」という名前はどこからつけられた？
①さつまいもの名前
②レシピを考えた人の名前
③大学生にはやったから



Q3 さけ(しゃけ)は秋になると、海から生まれた川にもどり、卵をたくさん産みます。では、さけの卵はどれ？
①かずのこ ②たらこ
③いくら



2枚の絵を比べて7つの違いをさがそう！！

