

【まけんとごより】

2023.9.29
明治小 保健室

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」と言います。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51km）だった、「栗（九里）より（四里）おいしい」ので九+四=十三とした…などの説があります。サツマイモには、便通がよくなる食物繊維や肌によいビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみましょう。



いきいきめいじっこ週間 お世話になりました

夏休み明けに行った、いきいきめいじっこ週間の結果をクラスルームに配信しました。結果はどうだったでしょうか？2学期が始まり、朝から「頭が痛い」「気持ちが悪い」と体調不良を訴える子がいます。めいじっこ週間がないときも、規則正しい生活を心がけて過ごしましょうね。

イライラ



睡眠たりていますか？

いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ないひとこと。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- ▲いやな記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る。
- ▲交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻めきの的になりやすい。

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたのだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



いよいよ明日は運動会！！

暑い日が続く中、毎日運動会の練習をがんばってきましたね。

いよいよ明日は、運動会当日です。今までがんばってきた成果をおうちの人も見せられるように、体調をととのえましょう！

- 早ね・早起き・朝ごはんをしっかりしよう
- 水筒・ぼうしを忘れずにもってこよう
- 手足のつめは切っておこう
- けが予防のために準備運動をしよう
- くつのサイズが合っているか確認しよう

今月の保健目標 目をたいせつにしよう!

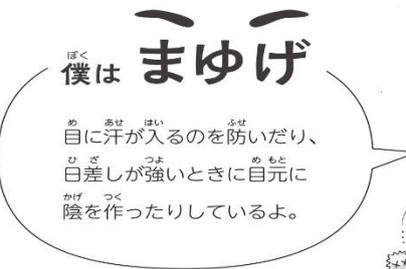
私^{わたし}たち^{たち} **目** ^めを

スマイルマン



わたし **私は まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。



ぼく **僕は まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元にかげつ陰を作ったりしているよ。



わたし **私は なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



オレ **オレは まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

スマイルマンは、いろいろな役割をしながら大事な目を守ってくれています。でも、目を守るためには自分で気をつけることが大切です。特に「目を使いすぎないこと」に気をつけましょう。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休けいしてね。

食べよう! 目にいい食べ物



ほうれん草



にんじん



かぼちゃ



ぶた肉



サバ



うなぎ



大豆

ヨーグルト



納豆



卵

▷ なみだを作るときに活躍する **ビタミンA**が豊富です。

▷ 視力の低下を防ぐ効果がある **ビタミンB1**が豊富です。

▷ 目の充血や疲れを回復する **ビタミンB2**が豊富です。

保護者の方へ

先日、2学期の視力検査を行いました。その結果、1学期よりも視力が低下している児童が多かったです。今回は、受診の勧めは配付しませんが、見え方が気になる場合は早めの受診をおすすめします。また、学校でもタブレット等の使用に関して引き続き指導を行ってまいります。ご家庭でも使用上の注意についてお子さんと再確認していただくとありがたいです。

よろしくお願ひします。