

すこやか



令和6年10月2日
西栗栖小学校 保健室

暑い日が続いていましたが、少しずつ過ごしやす季節になってきました。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」・・・秋は過ごしやすく、何をしても心地よいことから、たくさんの〇〇があります。みなさんにとっての秋はどんな秋ですか？いろいろなことに挑戦してみてください。

今月は修学旅行や運動会などさまざまな行事があります。朝夕と日中の気温差が大きくなり、体調をくずしやすい時期です。十分に休養をとりながら、元気に過ごしましょう。

食欲の秋♪旬の食材を食べよう！

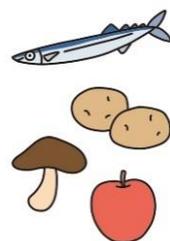
「食欲の秋」という言葉の由来には諸説ありますが、秋はさまざまな食材が旬を迎えることから、おいしいものを食べる機会が増すというのが最も有力な説だと言われています。天気もよく、気持ちよく過ごせる秋になると、食べ物が一段とおいしく感じられます。秋が旬（＝一番おいしい時期）のものを食べて、「実りの秋」を楽しみましょう！

秋の野菜は、夏野菜よりも水分が少ないので、味が濃く、甘みが強いのが特徴です。また、秋の魚は、産卵前で脂がのっておいしいです。寒い冬に向けて、栄養をたっぷりとりましょう。

秋が旬の食材

いくつ知っているかな？知っているものをチェックしてみてくださいね！

- さんま（漢字で書くと「秋刀魚」）
- いなだ（漢字で書くと「鱈」。サカナ偏に秋です）
- 秋さば
- 秋さげ
- 里いも
- 玉ねぎ
- 柿
- 栗
- ぶどう
- きのこと
- じゃがいも
- りんご
- 米



19日は運動会 練習がんばっていますね！

楽しく、すてきな運動会にするために…

- ★朝ごはんをしっかり食べよう
- ★手洗いをしよう
- ★爪を切っておこう
- ★夜は早めねて、疲れをとろう
- ★こまめに水分補給をしよう
- ★汗ふきタオルを持ってこよう

目を大切に！！



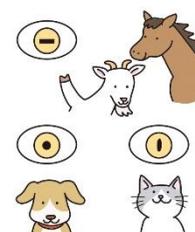
10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にできていますか？目を使いすぎていませんか？私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままの状態です。大切な目に疲れがたまらないように、近くのものを見るときは、次のような点に気をつけましょう。

- ★目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる
(30分に1回は、20秒以上)
- ★30センチ以上離す
- ★背筋を伸ばし、姿勢をよくする
- ★部屋を十分に明るくする
- ★使用する機器の明るさを適切に調節する
- ★目の周りを軽く押す
- ★ときどき遠くを見る

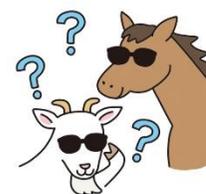


目の不思議クイズ

Q1. ウマやヤギの瞳孔（黒目）は横長である。○か×か？



こたえ ○
動物の種類によって、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。



Q2. トンボには、いっぱい目がある。○か×か？



こたえ ○
トンボなどの昆虫の目は、あみのようになっています。実はそのひとつひとつがすべて目です。たくさんの目で広い範囲を見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくるとすぐにわかります。

