



10月31日はハロウィンです。日本では仮装が注目されがちですが、もともとは秋の収穫を祝うお祭りが始まりだそうです。学校の給食も給食センターの方々が栄養豊富な旬の食材を用いて一生懸命作ってくださっています。秋の実りに感謝の気持ちをもって食べてみてくださいね。



10月10日は目の愛護デー

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る10ヶ条

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養が豊富です。積極的に取り入れましょう。

遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。

おやすみ

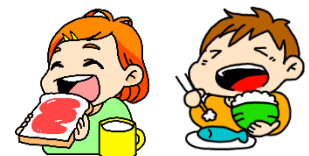
気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

朝食、ちゃんと食べていますか？

朝食は、頭と体を目覚めさせ、一日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。朝食を食べないとエネルギー不足になり、勉強やスポーツに集中できなくなります。元気に一日をスタートするためにも朝食をしっかりととりましょう。

- ◆夕食を遅い時間に食べたり、夜中に間食をしない。(前日に食べたものが消化されないでいると食欲がわきません)
- ◆夜ふかしをしない。(寝坊して朝食を食べる時間がなくなってしまいます) ←保健室でよく耳にします。
- ◆炭水化物を食べる。(脳や体のエネルギーのもとになります)
- ◆果物を食べる。(体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルが多く含まれています)



みなさんは今まさに成長期です。三食しっかり食べても肥満には直接つながりません。バランスよく食事をとることが大切です。

10月17日~23日 薬と健康の週間です

守ろう! 薬の約束 3つのない

× **飲まない**

コーヒーやジュースで

薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったたりする場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で。

× **貸し借りしない**

原因や症状によって、必要な薬や量は違うので、仲のいい友だちでも薬の貸し借りはしません。

× **頼りすぎない**

体が持つ力を「サポート」するのが、薬の役目。健康な体作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

身体測定・視力検査について

身体測定を11月7日(火)6限目に全学年行います。←半袖体操服を忘れないようにしてください。視力検査は別日、各学年で行いますが、4月に視力手帳を配付されて、まだ学校へ提出していない人は必ず返却してください。

