



さいたま市立東宮下小学校保健室 令和6年10月1日 発行

10月10日は目の愛護デーです。みなさんにとってかけがえのない目ですが、どうやって大切にしたら良いでしょうか。

例えば、目に良い3つのビタミンを積極的にとりましょう。ビタミンAはかぼちゃやにんじん、ビタミンB1はピーナッツや豚肉、ビタミンB2は納豆や牛乳などに多く含まれています。すききらいせず色々な野菜を食べることに挑戦してみるといいかもしれませんね。

また、目に優しい生活を心がけましょう。前髪が目にかからないように切ったり、ゲームは時間を決めて休みましょう。「全部バッチリできてるよ」という子はいましたか？



目が疲れたときは...

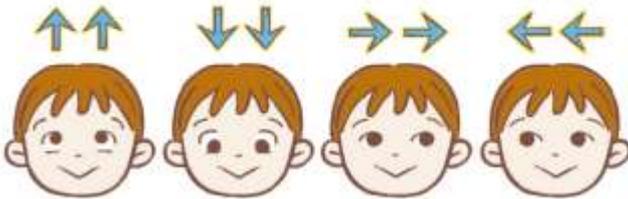


近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



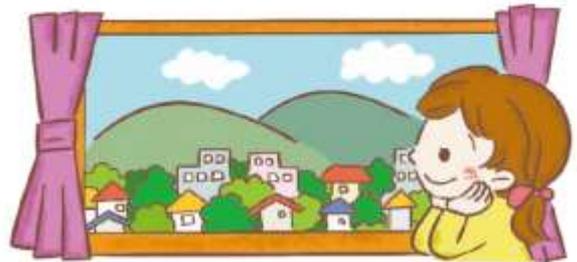
目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

これはどれもことわざ。
○には同じ漢字が入るよ。

○に入るのは何かな？

<p>○から鱗が落ちる</p> <p>何かがきっかけで、急に物事がよく見えて理解できるようになること</p>	<p>○くじらを立てる</p> <p>人のささいな欠点を探し出し、いちいち非難すること</p>
<p>○から鼻へぬける</p> <p>頭の回転が早いこと</p>	<p>○は口ほどにものを言う</p> <p>目は口で話すのと同じくらい気持ちを相手に伝えられるということ</p>

答えは「目」

運動会などの楽しい行事の疲れや急な寒さから体調をくずしやすくなっています！手洗いはかぜ予防の基本です！！



手洗い忘れていませんか？



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

【ほけんしつ日記】

「お祭り」というと夏のイメージが強いですが、実は秋にも多いです。秋のお祭りは収穫祭。元々は、お米やさつまいもなど秋の作物の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、次の年も豊作をもたらしてくれるように祈っていたそうです。

東宮下小でも先月稲刈りがありましたね。台風や厳しい暑さの中、育ったお米や農家の人への感謝の気持ちを忘れずにご飯を食べられるといいですね。

みなさんが好きなお米のおかずは何ですか？私は…納豆が好きです！子供のころは苦手でしたが、大人になってから好きになりました。みなさんのおすすめや好きなものもぜひ教えてください。