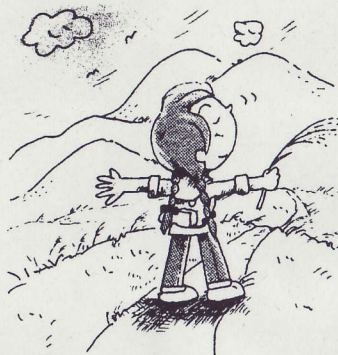


瀬部小学校 平成20年10月1日

きも あき 気持ちのよい秋

いししょうけんめい行った運動会が終わり、いよいよ読書・スポーツ・食欲の秋がやってきました。
秋は短いので、できるだけ外で遊んで、元気な体をつくりましょう。



こんげつ ほけん びくじょう 今月の保健目標

目を大切にしよう

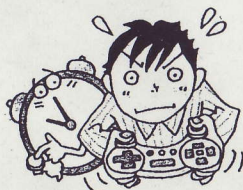
目は、朝起きて、寝るまで、ずっとまばたきをしている働き者です。大事に使いましょう。下の絵のように目を疲れさせていませんか？



ほん 本やテレビとの距離が近い



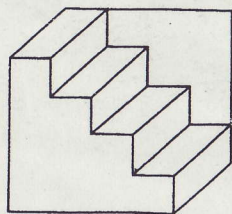
ねころびながらみる



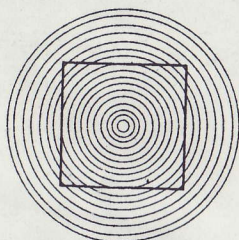
ちやうじかん 長時間のテレビやゲーム

あ〜ら ふしぎ！ 目のさっかく

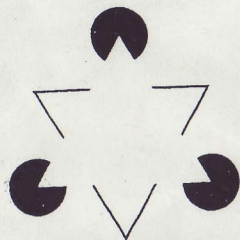
ものの大きさや形、色などが本物と違うようにみえることがあります。下の図はどのようにみえますか？



も どの方向きの階段？



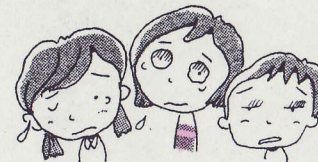
ちか 中の口がゆがんでる？



なか まん中に△が…？

がんか びめいん
こんなときは、眼科の病院にかかったほうがよいでしょう

- ・目やにがたくさん出ている
- ・白目の部分が赤い
- ・ふだんから涙がたくさん出る
- ・いつもまぶしそうにしている
- ・目がよっている
- ・ひとみが白くにごっている
- ・まばたきをしない
- ・目を細めることが多い
- ・近づいて物を見る
- ・頭をかたむけたり、横目で見る



め た もの 目にいい食べ物

ビタミンB1、B2をたくさん含むもの・視力の低下を防ぎ、目の機能回復に役立ちます。
(牛乳・卵 など)

ビタミンAをたくさん含むもの・目の疲労回復に役立ちます。
(うなぎ・にんじん など)



ビタミンCをたくさん含むもの・目の粘膜を作り、水晶体を保護します。
(みかん・フलों・イチゴ など)

保護者の方へ

暑かった夏をいやすかのように涼しい秋が訪れました。これだから、暑い夏も我慢して過ごせるのかもしれませんが。

スーパーに並ぶ食材も、一気に秋になりました。なしや栗やさつまいもなど食欲をそそるものばかりです。

ただ、急に涼しくなったので、子どもたちの体調もくずれがちです。頭が痛いとか、体がだるいという子が多くなりました。朝の顔色や体調をみてあげてください。また、衣服も調節ができるようにしてあげてください。

秋はなんと言っても食欲の秋。ちょっと手間はかかりますが、手作りの栗おこわなんていかがでしょうか。

子どもにうけること間違いなしです。季節感のある食事は、おいしいだけでなく、栄養価も高いのでお勧めです。手作りは大変ですが、きっと家庭の味として受け継がれるはずです。