

さわやかな風が吹き、少しずつ過ごしやすくなりました。
季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますので、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。今年の4月に実施した視力検査では、ほとんどの学年で視力の低下がみられました。次の4つのどれかにチェックがつく人は視力低下が起きているかもしれません。当てはまるものがないかチェックしてみましょう。

視力低下のサイン

- これ
やっていませんか
- ☐ 近くで見る
 - ☐ 顎を上げて見る
 - ☐ 目を細めて見る
 - ☐ 片眼を閉じて見る



学校眼科医の佐野先生より、視力低下を防ぐアドバイスを頂きました。

視力低下を防ぐための3つのポイント

- ① 本やタブレットなどを見るときは30cm位離して見る。
 - ② 目を使ったときは、30分毎に遠くを見るようにする。
 - ③ 日光を浴びる。(日陰でもよい、登下校だけでもOK)
- ★すでに視力が低下している人も、この3つに気をつけることで、さらなる低下を防ぐことができます。



腕を伸ばして本やタブレットを見ると、30cm位離せるよ!!



【朝ごはんエッセイ6】朝ごはんとおの秋

スポーツの秋

スポーツをすると、たくさん体を動かすため、多くのエネルギーが必要になります。そのエネルギーとなるのが「お米」や「パン」などの炭水化物です。また、筋肉など体を作ってくれるのは「肉」「魚」「大豆」「卵」などのタンパク質です。タンパク質は1回の食事から体に活かせる量が決まっているため、きちんと3食で取ることが大切だと言われています。みなさんの朝ごはんを聞くと、「白ごはんだけ」「パンだけ」の人が多いようです。朝は忙しいですが、バランスよく食べることが大切です。

読書の秋

朝ごはんに関連する本を図書室の豊岡先生にお薦めしていただきました!学校の図書室にもあります。ぜひ読んでみてください。

- 『いちばんのり』作: おかい みほ
- 『14ひきのあさごはん』作: いわむら かずお
- 『元気が出る!世界の朝ごはん①-⑤』
監修: 服部 幸應・服部 津貴子
- 『元気な脳が君たちの未来をひらく』
作: 川島 隆太



2学期が始まり、1か月が経ちました。今年の9月もとても暑く、昼休みに外で遊べない日がほとんどでした。暑さに加え、長期休み明けということもあり、なんとなく体調が悪い...という人も多かったです。また、本校でも新型コロナウイルス感染症が確認されています。予防や早めの休養を行いましょう。

★ 今月、6年生は修学旅行、5年生は自然教室があります。保健室に来た5、6年生が事前学習の話をお聞きしたり、「引率よろしくお願ひします!」と声をかけてくれたりして、私も楽しみにしています。大きなけがや病気なく、思い出に残る学習になりますように! ◆