



令和4年
10月3日(月)
藤野南小学校 保健室

後期が始まりました。秋になり、肌寒い日が続いています。気温の変化で、体調を崩すことが考えられますので、お子さんと一緒に、着ていく服を検討していただければと思います。



10月10日は、「目の愛護デー」です。
児童用のほけんだよりには、目についてのクイズを載せました。

子どもたちの近視が増えており、世界的な問題となっています。近視とは、近くのはよく見えますが、遠くのは、はっきり見えない状態のことを言います。近視は、遺伝的要因と環境的要因のものがあり、増加しているのは、環境的要因が大きいと言われています。例えば、「外遊びが少なくなった」「近い距離でスマートフォンやゲームを使用することが増えた」「睡眠時間が減った」などです。子どものときに近視を発症させない、進行させない取り組みが、今後、大変重要になります。

～目によいにされる食べ物～

「食欲の秋」なので、目によいとされる食べ物を紹介します。

ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。ドライアイなどの目の乾燥にも効果的です。

うなぎ

レバー



にんじん



かぼちゃ



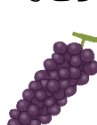
アントシアニン

青紫色の色素に含まれており、ビタミンAと同様に目の網膜にある色素や疲れ目回復に効果があります。

ブルーベリー

ぶどう

なす



ルテイン

紫外線の活性酸素で、目の網膜に存在し、目の網膜を守る働きがある栄養素です。

ブロッコリー ほうれん草



とうもろこし

ビタミンB

視神経の働きを高めて視力の低下を防いだり、目から脳に通じる神経の伝達をスムーズに保ちます。

豚肉

さば

玄米

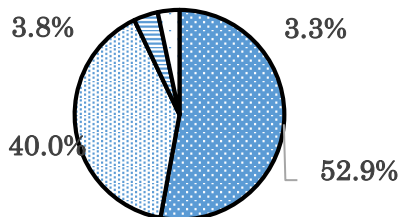
マグロ



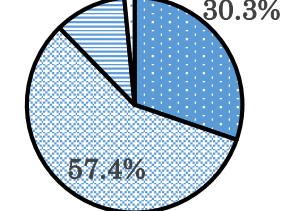
ぜひ、お子さんとの食事の際に、お話してみてください。

体づくり週間で、睡眠の振り返りを行いました。いつも御協力ありがとうございます。22 時まで
に寝ている割合は、高学年になるにつれ、少なくなっていることがわかります。成長ホルモンがし
っかり分泌されるように、22 時にはぐっすり眠っていてほしいと思います。

1年生 6月

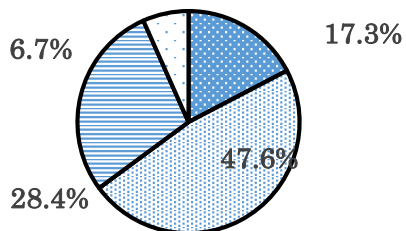


9月

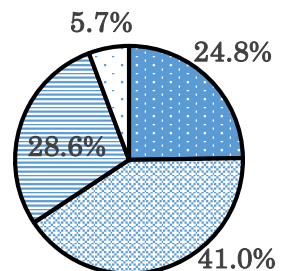


- 昨夜8時には眠れた
- 昨夜9時には眠れた
- 昨夜10時には眠れた
- 昨夜10時を過ぎても眠れなかった

2年生 6月

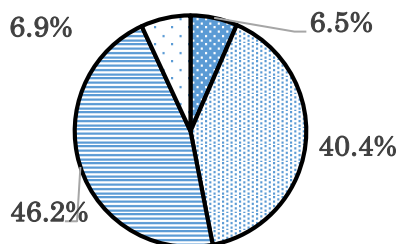


9月

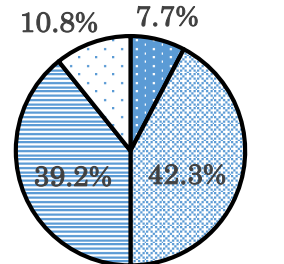


- 昨夜8時には眠れた
- 昨夜9時には眠れた
- 昨夜10時には眠れた
- 昨夜10時を過ぎても眠れなかった

3年生 6月

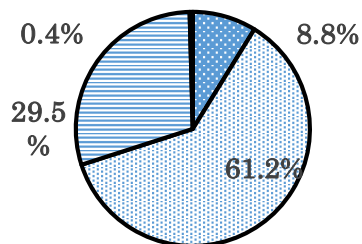


9月

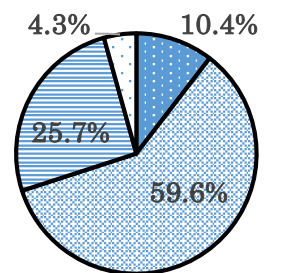


- 昨夜8時には眠れた
- 昨夜9時には眠れた
- 昨夜10時には眠れた
- 昨夜10時を過ぎても眠れなかった

4年生 6月

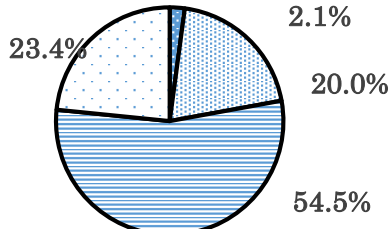


9月

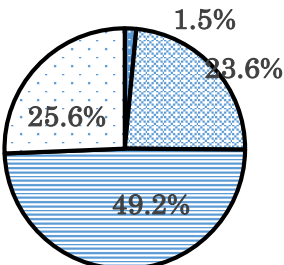


- 昨夜8時には眠れた
- 昨夜9時には眠れた
- 昨夜10時には眠れた
- 昨夜10時を過ぎても眠れなかった

5年生 6月

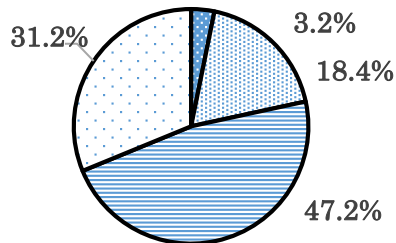


9月

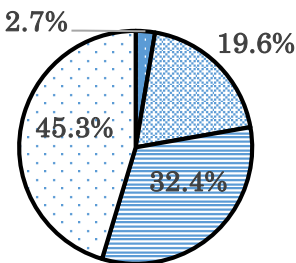


- 昨夜8時には眠れた
- 昨夜9時には眠れた
- 昨夜10時には眠れた
- 昨夜10時を過ぎても眠れなかった

6年生 6月



9月



- 昨夜8時には眠れた
- 昨夜9時には眠れた
- 昨夜10時には眠れた
- 昨夜10時を過ぎても眠れなかった