

ほけんだより 2023年 10月

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」・・・。秋は過ごしやすく、何をしても心地よいことから、たくさんの〇〇の秋がありますね。皆さんにとっての秋はどんな秋ですか？保健室の先生は校庭に出て、どんぐりや紅葉した葉など”小さな秋”を探したいと思っています。

食欲の秋♪旬の食材を食べよう！

「食欲の秋」という言葉の由来には諸説ありますが、秋はさまざまな食材が旬を迎えることから、美味しいものを食べる機会が増すというのが最も有力な説だと言われています。



旬の食材は、栄養満点！！

旬のものは、旬でない時期のものに比べ含有量に約2倍の差があるというデータがあります。（女子栄養大学）

旬の食材は、安い！！

トマトの価格を比較すると、8月は1キロあたり527円だったのに対し、10月は831円。（農林水産省）1キロ304円も差があります。

10月10日は目の愛護デー

近年、スマートフォンやタブレット端末の普及により、視力低下や目の異常がある人が増えてきました。

特に令和3年の調査で、**裸眼視力が「1.0未満」の中高生の割合が過去最悪**であることがわかりました。（文部科学省学校保健統計確報値）

視力が低下しないためにできること

- ①30～60分に1回は画面や本から目を離して目を休ませる
- ②外に出て日光を浴びる
- ③少なくとも30cmは画面や本から離れる
- ④画面や本を見るときは、部屋を明るくする

ゲーム、パソコン、テレビ、スマートフォンなど、デジタル機器との関係は切っても切れないですね。

だからこそ、今まで以上に目を大切にして、少しでも視力低下を抑えられるようにしましょう♪

目のぐるぐる体操

右周りに2～3周、左周りに2～3周眼球を回したら、最後は寄り目にして5秒間ほどキープします。

寄り目、できるかな？

眼球をぐるぐる動かす運動は、眼の動きを滑らかにしてものを見やすくするのに役立ちます。

