

# ほけんだより

10月号

令和3年10月1日  
日立木幼稚園・小学校  
保健室

朝晩、肌寒く感じる日が多くなりました。上着や下着を上手に着ながら、しっかり体温調整をしましょう。秋は「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」とよくいわれます。旬のものを食べたり、本を読んだりして心も体もたっぷり栄養をとって過ごしましょう。

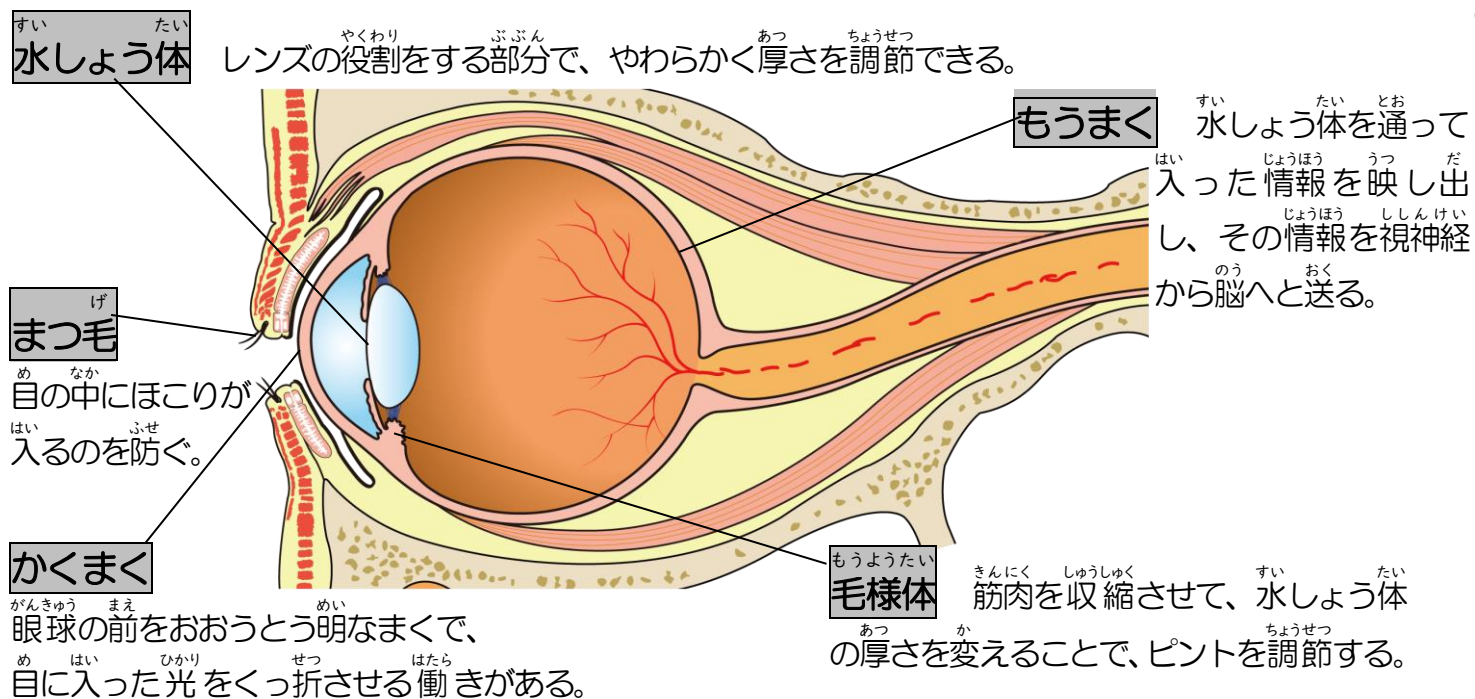
## 今月の保健目標

目を大切にしよう

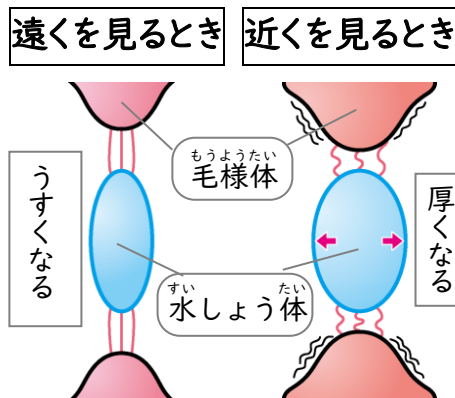
## 10月10日は目の愛護デー

10を横に倒すと、眉毛と目の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。毎日使う目だからそこ、大切にできるといいですね。

## 目の中ってどうなっているのだろう？



外から入る光が水しょう体などを通して「もうまく」に映し出され、その情報が脳に伝わることで、私たちは目で見る事ができています。目の中にある「毛様体」という筋肉が、レンズの働きをする水しょう体の厚さを調節することで、遠くを見たり、近くを見たりすることができます。ずっと近くを見ていると毛様体がうまく調節できなくなってしまい、視力が悪くなってしまいます。

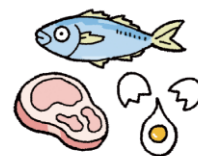


## マラソン記録会に向けた練習が始まりました

今月はマラソン記録会が予定されています。どの学年も業間や体育の時間を使って、マラソン記録会に向けた練習をしていますね。体調を万全にして走りきるためには、練習を重ねることはもちろん大切ですが、毎日の食事や規則正しいリズムで生活することが大切です。栄養と休息をしっかりとりながら頑張りましょう！

### 筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

カルシウム



### 持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄

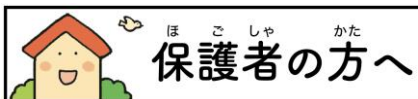


エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



## 悩みや不安を相談できる人はいますか？

不安や悩みがあるときは、家族や友だち、先生などに相談しましょう。10月から、スクールカウンセラーの新井先生が学校へ来たり、パソコンを使ったりリモートで皆さんの相談や悩みごとを聞いてくださいます。お話したい人は、担任の先生や保健室の先生に教えてくださいね。



★自分が話しやすい相談相手を見つけましょう！

- ・家族
- ・友だち
- ・担任の先生
- ・保健室の先生
- ・スクールカウンセラー

新型コロナウイルス流行に伴い、来校を控えていたスクールカウンセラーの新井先生が10月より、ご勤務されることとなりました。これに伴い、保護者の皆様の中で、スクールカウンセラーにご相談されたいことがありましたら、学校へお知らせいただければと思います。

## ～健康委員会の活動について～

健康委員会では、みんなが健康で元気に学校生活を送れるよう、毎日活動しています。10月からは後期メンバーで楽しく元気に頑張ります！

