



令和5年10月10日  
 豊橋市立谷川小学校 保健室  
 ほけんだより No.13

# 10月の保健目標 「目を大切にしよう」



今日、10月10日は、目の愛護デーです。3～6年生は9月14日に「ぐっすり眠って元気いっぱい！メディアと睡眠はどう関係しているの？」というテーマで第2回学校保健委員会を実施しました。内容をふりかえりましょう。

## 【養護教諭の講話】

おうちの人と読んでね

平日 1日あたり  
メディアを使っている時間のへいきん

	5月	9月
3年生	49分	➡ 1時間
4年生	49分	➡ 1時間5分
5年生	1時間13分	➡ 1時間21分
6年生	1時間41分	➡ 2時間3分

夏休み明けのけんチャレでは、5月と比べてどの学年も早寝・早起き・メディアの点数が下がってしまいました。楽しいメディアと上手に付き合っていくには、どうしたらよいでしょうか。

## 【ニデック 真柄先生のお話】

今、世界で起きている問題として、視力低下、物が見えにくいと感じている人が増えています。近くちかのものははっきり見えるけど、遠くとほのものがぼやけて見えることを「近視」といいます。

近視は、近くちか（30cm以内）のものを見続ける時に、ピントを無理やり合わせようとして、目の長さながが伸びてしまうことで起こります。

近視にならないために、またぐっすり寝て毎日元気に過ごすために、みなさんにできることがあります。

- 姿勢を正して、画面から目を30cm以上はなそう
- 30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休ませてあげよう
- 目がかわかないように、よくパチパチとまばたきをしよう
- 休み時間は目を休めて、明るい外で体を動かそう。



### ふだんの使い方

近視につながる目の使い方

特にスマホや画面の小さいゲーム機

近くのモノを見つづける

目が伸びてしまうんだ!

最後に  
 自分の目と体は一生ものです。守れるのも自分だけです。教えてもらったことを意識して過ごせるといいですね。

# 🍎🍎 **食育指導** 🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎

9月～11月に、栄養教諭の清川弘美先生より、各学年に食に関する指導をしていただきます。とても勉強になるので、ほかの学年の内容も読んでみましょう。

## **残さず食べよう (9/29 2年生)**

「苦手な食べ物にチャレンジ」という紙芝居を読んでいただきました。いろんな苦手な食べ物の食べ方の工夫が出てきました。

- ◎鼻をつまんでから食べる
- ◎他の食べ物と一緒に食べる
- ◎1番最初に食べる
- ◎美味しいなと思いながら食べる

苦手な食べ物も、頑張ってみるとこんないいことがあります。  
**★調理員さんが喜ぶ** **★風邪をひきにくくなる**  
**★自分の自信になって、こころも体も元気になる**  
 苦手なものがあるみなさんも、頑張って挑戦して自分の自信やパワーに変えていけるとよいですね。



## **バランスよく食べよう (10/6 3年生)**

食べ物の3色分けて使われる赤・緑・黄色。信号の色と同じ役割があると覚えると覚えやすいと教えていただきました。

**赤** 食べないと危険  
 身体をつくる働きがあります。朝昼夜3食食べましょう。

**緑** すすんで食べよう  
 おもに体の調子を整えてくれます。うんちが出やすくなります。

**黄** 注意して食べよう  
 体のエネルギーになる黄色の食材ですが、油・砂糖は、食べすぎるとむし歯、病気の原因になります。

学校の給食は、赤・緑・黄色が毎日バランスよく入っています。この3色分け、見分けられれば合格ではなく、3色食べられて合格です。献立にもどれがどの色の食材が書いてあるので、どんな食材が入っているか楽しみながら美味しくいただきます。



日にち	予定している内容
10月12日(木)	6年生：食品を組み合わせる食べるよさ
11月28日(火)	5年生：食べ物に含まれる栄養素とその働き

