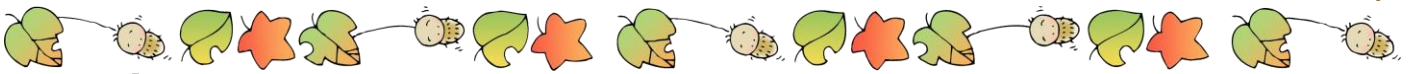


# ほけんだより



令和5年10月2日 No6  
向陽小学校 保健室

残暑の厳しい9月が終わり、少しずつ、過ごしやすい季節になってきました。それと同時に、秋は朝とお昼の気温の差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。秋には、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋…などと、たくさんの楽しみがあります。すてきな秋をめいっぱい楽しめるように、体調には十分に気を付けて過ごしましょう！



## 10月10日は目の愛護デーです

みなさんは、なぜ10月10日が「目の愛護デー」と言われているのかわかりますか？

10月10日の「10」を90度回転させると「0」になります。「0」と「0」で1の部分がまゆげ、0の部分が目のように見えることから、目の健康を気づかう日とされました。

### 目にやさしい生活を心がけよう



#### 勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいをとりましょう

- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみを十分とりましょう
- バランスのよい食事、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

#### 日常生活では



#### テレビを見たり、ゲームをするときは

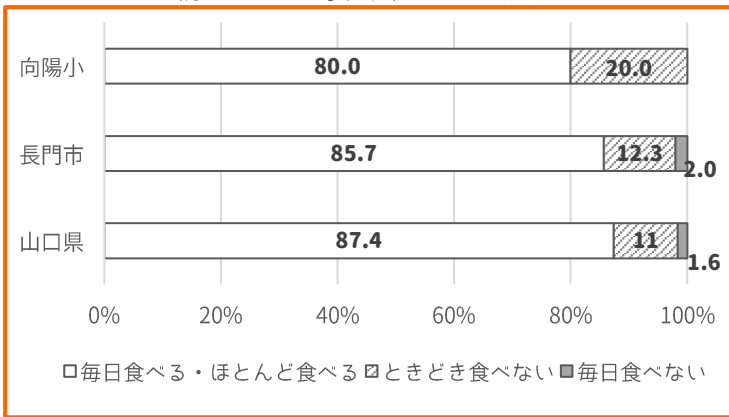


- テレビやゲームの画面は長時間続けてみないようにしましょう
- ゲームをするときは、遊ぶ時間を決めて遊ぶようにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう

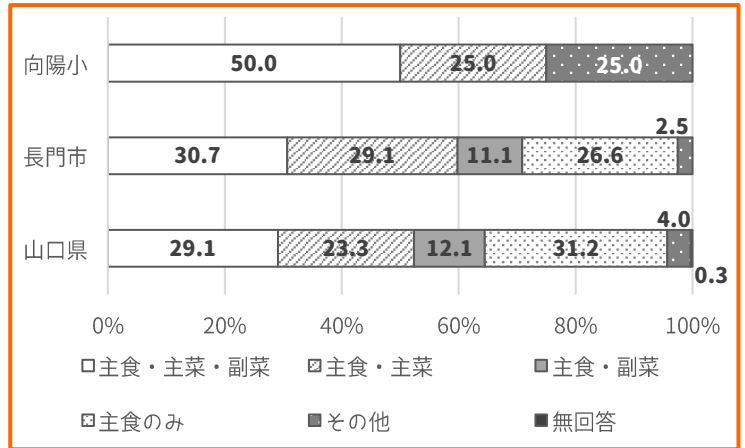
# しょく かん けっかはっぴょう 食に関するアンケート結果発表

けんない しょうがく わんせいだいしやう  
※県内の小学5年生対象

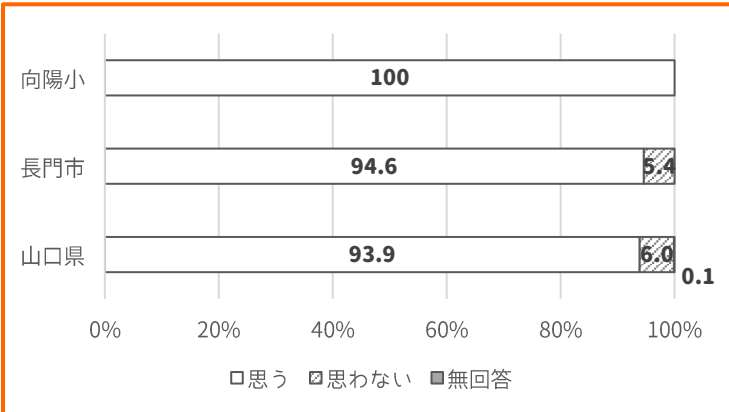
あさ まいにち た ひと  
朝ごはんを毎日食べている人



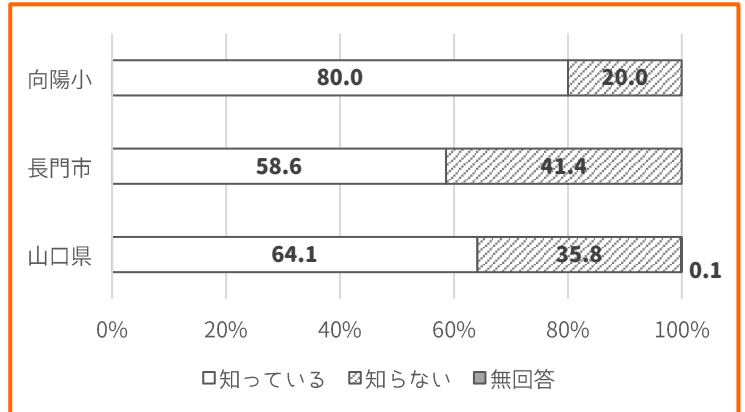
よ あさ た ひと  
バランスの良い朝ごはんを食べている人



す きら た たいせつ おも ひと  
好き嫌いをせずに食べることが大切だと思う人



す ちいま やまぐちけん きやうどりやうり し ひと  
住んでいる地域や山口県の郷土料理を知っている人



あさ た わりあい ながとし やまぐちけんぜんたい わりあい いがい こうもく  
朝ごはんを食べている人の割合が長門市と山口県全体の割合よりもひくかったです、それ以外の項目はよい傾向にありました。すばらしいです！朝ごはんは一日のはじまりの大事なエネルギー源です。ぜひ、バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて、元気に毎日を過ごしましょう！



## ☆ 毎日の朝ごはんが大切な理由

あさ すいみんちゆう さ たいおん あ やす  
朝ごはんには睡眠中に下がった体温を上げて、休んでいた脳や体を準備運動させる効果があります。朝ごはんを食べないと、必要なエネルギーが足りないまま午前中を過ごすことになり、集中力もやる気も出てきません。また、朝ごはんは体にとって1日のはじまりを知らせてくれるめざまし時計のような役割を持っています。



- ① 体のリズムを整える
- ② やる気と集中力が出る
- ③ 脳にエネルギーを補給す

## ☆ 山口県の郷土料理

きやうどりやうり ちいま ねづ せんぶつ  
郷土料理とは、その地域に根付いた産物を使い、その地域独自の調理方法で作られ、地域で広く伝承されている地域固有の料理のことを言います。

やまぐちけん かわら  
山口県では、瓦そばやけんちょう、いわくに きやうどりやうり ゆうめい  
若国ずしなどの郷土料理が有名です。

