

保健だより 10月

秋らしい過ごしやすい日が続く今日この頃、皆さんはこの過ごしやすいを活用できていますか？スポーツ、読書、食欲などなど・・・暑さ寒さで集中できないことも、この時期におもいきり楽しみましょう♪

さて、10・11・12月は行事の多い日々が続きます。体調をしっかりと整えて、今しかできない学校生活を満喫してくださいね。

みんなが
やるよ！

10月10日は目の愛護 Day ♪♪♪ 目のこと。

チェックしてみよう！ 疲れ目度がわかるよ！！

- 目が重い
- 目がしょがしょがする
- 目が乾いた感じがする
- ちりめんや涙が出ることもある
- 目が痛い
- 目が充血している
- 肩こりがひどい
- イライラすることが多い
- 目を使えば頭痛がする
- 最近寝不足だ
- パソコンやケータイを長時間使っている



結果は○○○

0~2個の人 → 全然疲れていませんね！このまま、自分の目を大切に♡

4~6個の人 → 疲れ気味なので、疲れ目対策をしましょう！

7個以上の人 → かなり疲れています。早急なケアが必要です。

あなたの結果はどちらでしたか？結果が全てではありませんが、これを機に、自分の目について、どう使い方をしているか、考えてみましょう。目のケア方法は、保健室前の掲示物を参考にしてくださいね！

旬を未知、季節を楽しむ...

ハロウィンって何?!

なぜカボチャなの?!



ハロウィンは元々、ヨーロッパで生まれたもの。その日は、お化けが人間界で悪さをばら撒く日。人間はお化けを追いやる為に、衣装をしたり、お化けの顔の型をとった、カボチャの灯籠を作ります。この灯籠は、もともとはカブで作られたが、ハロウィンがアメリカに伝わる時に、カボチャに変ったのが「ジョーク」です。

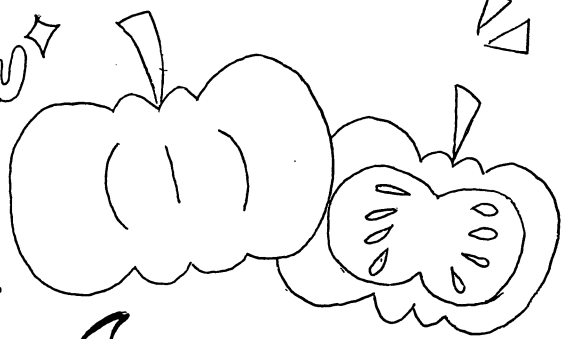
仮装してお菓子をもらい歩くのはなぜ? ...
それは、自分で質問してみてください!



カボチャを食べよう

栄養

- ・βカロチン
抗酸化作用、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持。
- ・カリウム
塩分を排出させるので、高血圧に効果あり。
- ・食物繊維
便秘の予防や改善。



カボチャは、
代表的な緑黄色野菜です。

時期 一般的に南瓜は、9月~12月が旬。輸入物は通年。

選び方 皮の表面にツヤがあり、存在対象のもの。半カットのものは、中の色が濃く、種がふくらんでいるもの。

保護者の方へ

いつもお世話になっております。気温も秋らしくなり、一年ってあっという間・・・と年々強く思う今日この頃です。

さて、学校の保健室は、夏休み明けから相変わらずの盛況ぶりです。気温差のせい、風邪気味の生徒が多いように思います。体調不良で生徒が学校を早退する際には、保護者の方にお迎え依頼のお電話をさせていただいております。お迎え等のご協力、いつも感謝しております。お子様の状況把握をしていただくための意味合いもありますので、連絡がつかない時は職場までご連絡を入れさせていただく場合もございますので、ご了承ください。

2学期の生徒全員の健康維持の為、陰ながら保健室から支えていきたいと思っております。今後ともよろしくお願ひ致します。

