

令和5年10月

野田市立山崎小学校 保健室

～ 朝晩とすずしくなり、過ごしやすい季節になりました ～

木々の葉っぱに色がつき始め、実りの多き秋となってきましたね。このような時期は、朝晩と日中の気温差がでてくるため、体調をくずしやすくなります。規則正しい生活習慣を送るとともに引き続き、ご家庭での毎朝の健康観察もご協力をよろしくお願い致します。



○感染症が流行する時期になりました

9月は野田市内において、インフルエンザやコロナウイルス感染症による臨時休校や学級閉鎖をしている小中学校が複数ありました。例年より、感染症が流行する時期が早くなっております。

学校ではいつもと違う様子などがありましたら、大事をとってご連絡させていただくことがあります。4月から緊急時の連絡先（携帯電話、職場等）の変更がありましたら、速やかに担任までお知らせください。ご理解ご協力をお願いいたします。

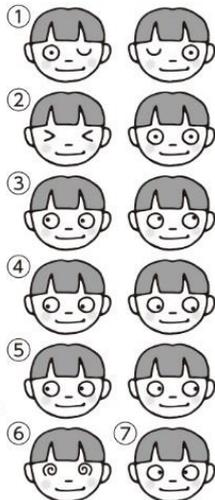
○10月10日は「眼の愛護デー」です

今月の保健目標は、「目の健康を守ろう」です。いつもなにげなく使っている私たちの目ですが、一生使うものです。保健室に来室した子の話を聞いていると、長い時間ゲームをしたり、テレビを見たりしている話を聞きます。また、前髪が目にかかっている子が何人もいました。毛先には汚れが付きやすいこと、目に入ると目の表面を傷つけることもあります。子どもたちの豊かな表情をみつけるためにも、髪の毛が目にかからない工夫をお願いします。

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

給食だより

10月

令和5年 10月
野田市立山崎小学校

食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、そしてスポーツの秋がやってきました。実りの秋になるよう、ご家庭でも栄養・休養・運動のバランスに気をつけていただきたいと思います。

おうちのひとといっしょに
よみましょう。



はじめよう！グー・パー食生活

千葉県では、バランスのよい食生活の実践のために「グー・パー食生活」を推進しています。

主菜はグー、いろいろな種類を！



主菜は肉、魚、卵、大豆など主に「たんぱく質」を多く含んだ食品を使ったおかずです。たんぱく質は、おもに筋肉や臓器、血液、皮ふ、毛髪などのもとになります。

肉、魚、卵、豆類に含まれるたんぱく質は、それぞれ種類が違い、それぞれいいところがあります。同じ種類のおかずにかたよらないようにしましょう。

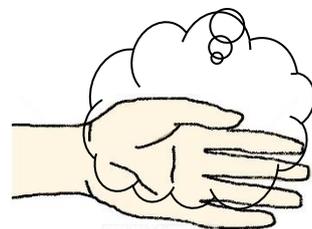
1 回量はグーの大きさで
厚さは2cmが目安

副菜はパー、主菜の2倍量！

副菜は、野菜、海藻、きのこなどを使ったおかずです。ビタミンやミネラル、食物繊維を含みます。ビタミンやミネラルは、他の栄養素がはたらく手助けをして、からだの調子を整えます。また、食物せんいは、からだから不要なものを出すために必要です。

汁物も副菜の一つです。具たくさんにすると、汁の量が減るので、塩分のとりすぎも防ぐことができます。

主菜の2倍量、片手たっぷり为目标ですが、毎食で主菜の約2倍量を食えることができなければ、夕食で2倍以上食べるという考え方も可能です。



1回量は片手たっぷり

主食＝ごはんを食べよう！

主にエネルギーになるもので、手前の左側に置きます。日本食ではごはんです。お米には、毎日食べても飽きないおいしさがあり、また、日本食に限らずいろいろなおかずとも相性抜群です。

ごはんの他に、パンやめんも主食になります。しかし、あんパンやクリームパン、デニッシュなどの砂糖や油が多いパンは、毎食は食べないようにしましょう。砂糖や油のとりすぎになってしまう可能性が大きいからです。

