

ほけんだより

R. 1. 10. 4 横瀬小保健室 NO. 8



今・・・風邪をひいている子がふえてきました!!

このところ一日の気温の変化が大きく、風邪をひいている子や体調をくずす子がいます。

毎日元気で過ごせるようにするには、やはり

「はやね・はやおき・あさごはん！」

規則正しい生活が一番です!

早く寝て、すいみんをたっぷりすると、心も体もすっきりします。

しっかり朝食を食べて、学校へ来てくださいね。

横瀬小のみんなが元気に学校に来られることが一番です!

10月

今月のぶくぶくタイムのお知らせ

7日
21日
28日

10月は「目の愛護デー」です!

希望する人には視力検査を行いますよ~!

1学期に比べて、黒板の文字が見えづらかったりしてちょっと視力が心配・・・なんていう人はいませんか? 視力検査はいつでも学校のできるもので、気になる人は保健室へきてください。視力をはかってあげますよ。

視力は一度下がってしまうと、なかなか元へもどるのはむずかしいです。

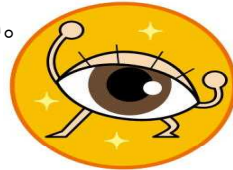
一生使う大切な目です。目の健康にも気をつけて生活していきましょう!

ポイント ① ゲームを長い時間(1時間以上)続けてやらない。

② 暗い場所で本を読まない。

③ 前髪を伸ばし過ぎない

④ テレビを見る時は、寝ころばない。



さわやかチェックの日は

「ノーテレビ!ノーゲーム!」をめざせ!

テレビの音がしない時間。ゲームにふりまわされない時間。そんなゆったりとしたすてきな時間を、家族の人に協力してもらって、過ごしてみましょう。おしゃべりしたり、本を読んだりして、いつもと違った時間が過ぎることでしょう。



しっかり かんでいきますか

(その1)



敵(てき)と味方に分かれて全力でボールをぶつけ合うドッジボール。みなさんの中にはドッジボール遊びが大好きな人がたくさんいます。ドッジボールはどれだけ速いボールが投げられるかが勝ち負けに大きく関係することは誰でも知っていますね。ボールをどれだけ速く投げることができるかということも実は「歯並び」や「歯のかみ合わせ」に大きく関係しています。「歯並び」や「歯のかみ合わせ」はそのほかにも、背中に無理な力が加わったり、太りすぎ、疲れやすい、やる気がない、落ち着きがなくなったりする・・・などにまで大きく関係しています。



かむ習慣を身につけると集中力が増し、頭が良くなることもわかっています。

保健だよりでは、「よくかむことの大切さ」と「歯と体の関係」についてシリーズで紹介していきたいと思います。



みなさん、毎日、朝ごはんを食べていますか?

夏休みの歯みがき・朝食カレンダーを見ると、朝食を「毎日食べていない」人がいました。学校生活を過ごすのには、朝食はとても大切です。簡単なメニューを紹介しますので、参考にして「食べてから登校」するようにしましょう!!

誰でも作れる朝ご飯メニュー集より(埼玉県教育委員会作成)

★おなかすっきり バナナきなこヨーグルト



1 《材料(1人分)》

- ・バナナ 1本
- ・プレーンヨーグルト 大さじ4~6
- ・きなこ 小さじ2
- ・砂糖またはハチミツ お好みで

2 《作り方》

- ① バナナは1cm巾くらいの輪切りにする。
 - ② 器に①を入れ、ヨーグルトをかける。
 - ③ 仕上げにきなこをかける。
- バナナの甘さで十分ですが、お好みで砂糖やハチミツをかけて食べてください。

★あっという間のツナマヨ丼

1 《材料(1人分)》

- ・ご飯 茶わん1杯
- ・ツナ缶 1缶(80g程度)
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・いりごま(白) 大さじ1/2
- ・レタス 適量

2 《作り方》

- ① 深めの器に、マヨネーズとしょうゆを入れ混ぜ合わせる。
- ② 軽く油を切ったツナを加えてよく混ぜ合わせ、ごまを加える。
- ③ 丼ぶりにご飯を盛りつけ、小さめにちぎったレタスをのせて、②をのせる。

