

（ほげんたより）10月

令和2年10月1日
潮来小学校
保健室 No.7

10月15日は、世界手洗いの日

「若けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？」
若けんをあわ立てると、手のしわに若けんがよくつきます。

「一番、洗い残しが多いのは、どの指？」
親指の洗い残しが多いです。反対の手で親指をにぎってぐるぐるまわしながら、しっかり洗います。

「手洗いは、何秒すればいいの？」
30秒洗うとしっかり洗えます。

手洗いは、私たちの健康を守ってくれます。

目のクイズにチャレンジ!!


10月10日は、目の愛護デーです。目のことを知って、目をもっと元気にしましょう。

① 大人の人の目の大きさはおよそ何センチ？

② まばたきは、1分間におよそ何回する？

③ 人間のまつ毛は、全部で何本くらい？

目の大きさは長さか？
2.3~2.4cmくらいだそうです。赤ちゃんは、1.7cmくらいだそうです。



子どもは、8~18回、大人は、15~20回くらいだそうです。まばたきをして、目のかたそとを防いでいます。

まつ毛は、100~150本くらい、下まつ毛は、50~75本くらいだそうです。

どうして太陽を見てはいけないの？

太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1000個と同じです。まぶしすぎるので、直接、太陽を見ると目を痛めてしまいます。



思いやりの花を咲かせよう

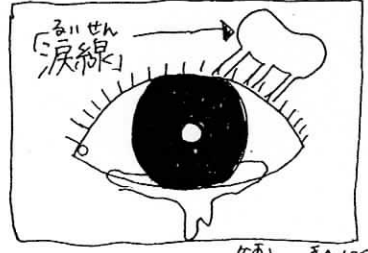
夏休みのせいけつから、テレビやゲーム、携帯電話などを見ている時間が長くなった人がたくさんいたことがわかりました。近くのを長い時間見ていると目が疲れてしまいます。時間を短くして、リフレッシュしたりと目にも思いやりを!!

からだのしくみ・からだのふしぎ

Q. あくびをすると、なみだが出るのはなぜ？

なみだは、目の上の方にある「涙線」というところで作られています。「涙線」で作られたなみだは、まばたきによって眼球に押し出され、眼の表面をうるおします。あくびをすると、目は大きく開けて、目をぎゅっとつぶるほど、顔の筋肉が重くなります。その筋肉の重さによって「涙線」が押し上げられ、「涙線」にたまっていたなみだがしぼり出されるので、あくびをするとなみだが出てくるのです。

秋の夜長は、たっぷりすいみんをとって、あくびが出ないようにしましょう。





おうちの方へ



子どもの視力を回復させる食べ物とは?

近年、テレビやゲームだけでなく、スマートフォンやタブレットで動画を見るなどの生活習慣が影響しているのか、子どもの視力低下が深刻な問題となっています。

視力低下や目の疲れを少しでも回復させるために、食べ物から目に良い栄養素をとり入れることも大切です。

《目に良い栄養素が含まれる食品》

栄養素	食材
ビタミンA (角膜・網膜の細胞や粘膜を保つ)	にんじん・モロヘイヤ・鶏レバー ほうれん草
ビタミンB1 (目の周りの筋肉の疲れを和らげる)	豚肉・ベーコン・ハム・うなぎ たらこ
ビタミンB2 (目の粘膜を保つ)	レバー・キャビア・うなぎ・かも すじこ
ビタミンE (血行をよくする。目の疲れをとる)	たらこ・すじこ・いくら・あゆ いわし
ビタミンC (水晶体の透明感を保つ)	ブロッコリー・ほうれん草 ピーマン・パセリ
DHA (網膜の脂肪の50%を占める)	マグロ・サバ・イワシ・ブリ
カルシウム (ピントを調節する毛様体の動きをよくする)	魚・牛乳・ヨーグルト・チーズ
ルテイン (紫外線から目を守る)	ほうれん草・ブロッコリー
アントシアニン (視覚機能がよくなる)	ブルーベリー・カシス

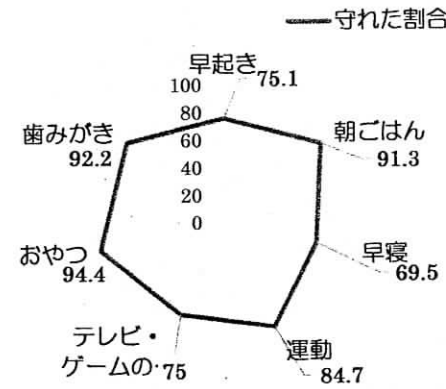
お子さんが上記の食材をおいしく食べるように、お子さんが食べやすい「ちらし寿司」や「ドリア」がお勧めです。たくさんの食材がおいしく食べられると思います。

食べる時は、よくかんで食べることも目のために重要です。ゆっくりしっかりと噛むことにより、顔の表情筋が重く、硬くなった筋肉がほぐれて目がスッキリするそうです。

夏休みの生活のきろくについて

夏休み中、お子さんに記入していただいた「夏休みの生活のきろく」を集計した結果は、下記の通りでした。

夏休みの生活の記録
集計結果



早寝・早起きの時刻とテレビ・ゲームの時間は、お家の人と話し合っ決めてもらうようにしています。学年によって差はありますが寝る時刻は9~10時まで、起きる時刻は7時まで、にが望ましいと思います。お子さんの健康を考えた上で時刻を決めていただくようお願いいたします。

昨年度の集計結果と比較すると、全体的に守れた割合が低くなっていました。新型コロナウイルスの影響や熱中症の心配で外出が制限されていたため、お家での生活が多くなるとともに、テレビやゲームの時間が増えて、夜寝るのが遅くなり、早起きもできないという生活の乱れが生じてしまったのではないかと考えられます。

休み中も早寝・早起き・朝ごはんを元気に過ごせるよう、お家の方も声かけなどしていただくようお願いいたします。