



令和7年10月1日 風早小学校 保健室

少しずつ暑さが和らいできました。秋が深まってくると朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、気温の差に体がなれず体調を崩しやすくなります。感染症も流行する時期です。こまめな手洗いをし、予防していきましょう。

食よきの秋 食育指導(3年生)

栄養教諭の源氏田先生におこしいただき、「元気な体に必要な食事について」学習しました。

「なぜ苦手な食べ物を食べないといけないの？」をみんなで考え、食べ物の3つの働きを教えてくださいました。

給食では、成長に合わせて赤・黄・緑の食べ物をバランスよく取り入れてくれていること、残してしまうと栄養のバランスが崩れてしまうことを模型で見せて教えていただきました。



9月の食育の日こんだて

牛乳・古代米ごはん・さんまのかばやき・

ごまあえ・9月のゆめまるじる

ゆめまるじるには、たまねぎ・にんじん・なす・とうがん・えのきだけなどの毎月の旬の野菜が入っています。

スポーツの秋 陸上記録会に向けて



陸上記録会に向けて練習が始まりました。自分の記録を伸ばせるよう、一生懸命練習に励みました。何かの目標に向かって頑張る姿はとても素敵です。本番もけがのないように体調を整えていきましょう。

準備運動をなぜするの？

準備運動のメリット

■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かします。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

けんこうの秋 目を大切にしよう

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

