

# ほけんだより 10月

三木市立豊地小学校

令和3年10月7日

保健室

おうちの人と読みましょう

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことをはじめたりするのもぴったりの季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。



## 豊地のいいところ

昨年度末、ある会社のアンケートで、兵庫県が「暮らしやすさ自慢」で、静岡県と並んでナンバー1となりました。兵庫県は前回の15位から大幅にアップしたようです。「夫(お父さん)もよく子育てに参加していると思う」という意識調査でも全国1位で、「家族の仲が良い」と答えたのは2位でした。みなさんは、兵庫県の良いところ、三木市の良いところ、豊地の良いところをたくさん言うことができますか。

私は、豊地小のみなさんを毎日見ている、本当に仲が良いと思っています。見ていて幸せな気持ちになることもあります。また、夏にはぶどうもおいしくいただき、今の季節、稲穂が垂れているのを見ると新米が楽しみでもあります。

豊地で大きく成長しているみなさん。いつもどおりの景色を、少し立ち止まって見てはいかがでしょう。秋の季節を感じると、また、違った発見があるかもしれませんよ。

〇〇の秋

ってなぜ言うの？

### 読書の秋

古代中国の「灯火親しむべし」という詩がもと。「秋の夜は過ごしやすく、灯りをつけて読書をするのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取りいれて広まったそうです。



### スポーツの秋

10月に「体育の日」ができたのは、1964年の東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃

から定着したようです。

### 食欲の秋

旬の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲が増す季節。また、くまなどが冬眠前にたくさん食べて体に脂肪をため込むのと同じように、人間にも寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。

何をするにも清々しい秋。  
あなたなら〇〇の秋に何が入る？



# 目をたいせつに

大切な目のために、「〇〇しすぎ」に注意をしましょう。



## □ 本やテレビに近づきすぎ

本と目の距離は30センチくらいにしましょう。テレビとの距離も近いと、目は疲れてしまいます。姿勢をよくして本を読みましょう。



## □ ゲームのしすぎ

まばたきの回数が減って、涙が出なくて目が濁ってしまいます。ゲームをするときは、時間を決めてください。



## □ 明るすぎ ・ 暗すぎ

明るすぎたり、暗すぎたりすると目は疲れます。心地いいなとかんじるくらいの明るさがいいですよ。



## □ 前髪が長すぎ

髪の毛が目にあたると、目に傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめてくださいね。

## □ 好きな食べ物ばかりを食べすぎ

魚や肉、野菜には、からだに良い栄養素が入っています。もちろん、目にも良いんですよ。バランスよく食べましょう。

## □ 夜更かししすぎ

一日中働いた目はとても疲れています。寝る前は、ゲームやテレビなどを控えて、目をゆっくり休ませてくださいね。

