

ほけんだより 10月

伊豆下田分校 保健室

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋。みなさんはどんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり…その先には、きっとわくわくする出会いが待っています。そんなみなさんの〇〇な秋にも活躍しているのが「目」。10月10日は目の愛護デーです。普段の生活を振り返ってみてくださいね。



-10月の保健目標- 目を大切にしよう！

10月10日は「目の愛護デー」です。

目を守るためにみんなができることはたくさんあります。



ノートや本を自から30cmはなす

勉強するときは、
①いすに深くこしかける。
②せすじを真っすく伸ばす。
③目は机から30cmはなす。



ねころんでテレビを見ない

目に悪いどころか、せぼねも曲がってしまい、よくありません。



テレビ・ゲームは2時間以内にする

テレビを見る時間、ゲームをする時間は、合わせて2時間以内にしましょう。
ゲームのしすぎは、一番目によくありません。



距離や明るさに気をつける

テレビを見たり、ゲームをしたりするときは、画面から2m以上はなれて見ましょう。
また、部屋を明るくしましょう。



みんなはどっちの秋がすき？ 食欲の秋vs スポーツの秋

食欲の秋

食欲の秋と言われる理由

「夏バテで低下していた食欲が涼しくなって回復する」
「秋は旬なものが多い」「冬に向けて脂肪を蓄える」

旬の食材には栄養が満点！



かぼちゃ



さつまいも



しめじ



さんま



くり

食べすぎにはご用心！

ながら食いは食べすぎ
てしまう可能性が！



よく噛んで
食べよう



ストレスは
ためないように！



秋は美味しい旬の味覚がたくさんあり、食欲も増してついつい食べ過ぎてしまいます。規則正しい食生活を見直してみましょう。

スポーツの秋



毎朝の朝マラソン！どんないいことがあるのかな？

「体力がつく」

- 勉強や運動をするために必要です
- 健康に過ごすために必要です
- ストレスを乗り越えるために必要です



運動すると…

- ◎姿勢がよくなる
- ◎気持ちがリフレッシュ
- ◎血液の状態がよくなる
- ◎太りにくいからだをつくる