

ほけんだより 10

平成 28 年 10 月 清風学園

この間、色づいたもみじの葉を見て「これは赤かオレンジか」で意見が割れました。じつは、色を感じる細胞のバランスによって、青の感度が高い人もいれば赤の感度が高い人もいて、みんな少しずつ色の異なる世界を見えています。顔立ちや背の高さが違うのと同じで、色の感じ方も人それぞれなのですね。



その靴、合っていますか？

靴のサイズが合っていないと、ケガの原因に。靴を購入する際には、次のことに気をつけましょう。

立ってみて

- つま先に少しのゆとりがありますか？
- 足の周りがきつかったり、プカプカだったりしませんか？
- 足の甲にフィットしていますか？

歩いてみて

- 歩き方は自然ですか？
- かかとは脱げませんか？
- 痛いところはありませんか？



骨がやわらかく変形しやすい子どもの足。試し履きをして、ピッタリの一足を選んであげましょう。

一生、目を大切にするための7つの約束

- 1 スマホを使いすぎない**
目の筋肉の長時間の緊張がNG
まばたきの回数の減少もNG
- 2 栄養をきちんととる**
特に目の健康に大切なのはビタミンA・B、たんぱく質など
- 3 運動をする**
- 4 睡眠をたっぷりとる**
- 5 紫外線をブロックする**
目の病気の原因になる紫外線は
ぼうしやサングラスでブロック
- 6 たばこはすわない**
喫煙は目の病気のリスクを高める
- 7 眼科で定期健診**
メガネやコンタクトレンズの度数を確認



秋の読書タイムは...

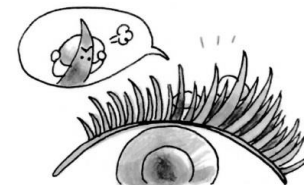
明るい部屋で 正しい姿勢で 適度に休憩をしながら 頭やからだで影をつくらないように

10月10日は目の愛護デー



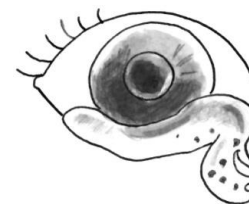
・眉毛
落ちてくる汗や雨から目を守ることが役目です。左右合わせて約1300本生えています。

・まつげ
ほこりや砂が目に入らないように守っています。片目で上まつげは約100~150本、下まつげは約50~75本生えています。



・瞬
飛んでくるものが、目に当たらないようにブロックしています。1日に何度もまばたきをして、涙を目に届けます。

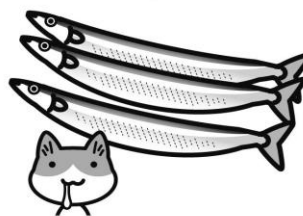
・涙
目が乾かないように潤して、栄養分や酸素を届けます。ゴミが入ってきた時には、きれいに洗い流します。



旬の食材を楽しもう！

「食欲の秋」といわれるだけあって、この季節には、旬をむかえる食材がたくさんあります。いろいろなものをバランスよく食べて、元気に活動しましょう！

サンマ



10月ごろのサンマは特に脂がのっておいしく、「秋の味覚の代表」という言い方をされることもあります。

リンゴ

ビタミンCや食物せんい、カリウムなどを豊富に含んでおり、とても栄養価の高い果物です。



サトイモ



食物せんいを多く含みません。煮物の材料としてよく使われ、日本人にはなじみの深い食材です。