



広島市立井原小学校  
平成 24 年 10 月 1 日

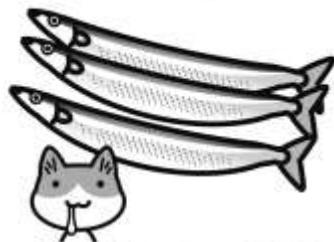
朝晩と日中の気温差が大きいこの時期、体調を崩されていませんか。朝夕で調節できる服装にするなど、お子さまの体調管理をよろしくお願いたします。

また、秋は実りの季節です。おいしいものがたくさんとれる時期であり、冬に向けて栄養を蓄える時期でもあります。子どもたちには、旬の食材などをしっかり食べ、元気に生活してほしいです。

### 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す。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。

### ★養護教諭のひとこと★

運動会の練習期間中は大きな怪我はなかったものの、足を少しひねったり、転んで両膝をすりむいたり・・・と保健室への来室が少し増え、心配しました。しかし、これは子どもたちが一生懸命がんばっているあかしでもあるのかなとも感じました。

また、ある児童が体調が優れず、見学をしなければならないとき、「もう大丈夫だから走りたい！！」とやってきて、子どもたちのやる気を感じました。

無事運動会も成功のもとに終了しました。私にとっての初めての運動会！感動させていただきました。

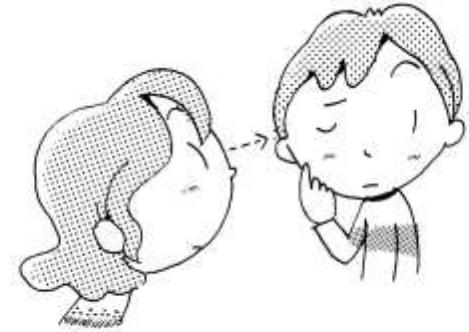
運動会が終わった 10 月は、「燃え尽き症候群」になってしまわないように、また次の目標を見つけて頑張ってください。



10月10日（水）は、「目の愛護デー」です。井原小学校では、10月10日に「視力検査」を行う予定です。視力が悪いと、学習・生活ともに支障がでます。子どものうちに視力低下の進行を抑えておくためにも、目の健康に気をつけていきましょう。

### お子さんの目は大丈夫ですか？

お家にいる時、「ちょっとおかしくないかな？」と感じられたら、早めに眼科医に相談してみてください



チェックしてみよう

- 知らないうちに、テレビ画面に近づいていませんか？
- 目を細めて、ものを見る事が多くありませんか？
- 必要以上にまばたきを多くしていませんか？
- 片目をして、ものを見ようとする事がありますか？
- 光をまぶしがることが多くありませんか？

### 携帯ゲーム機で目を悪くする前に！

最近はやりの携帯ゲーム機、子どもはみんな大好きだと思います。しかし、目が悪くなるもとにもなります。付き合い方を考えましょう。

#### ●照明・採光について

目に入る光が、明るくなりすぎないように、部屋の照明や画面の明るさを工夫しましょう。

#### ●時間について

1時間以上続けないように。10～15分は休み時間を入れるようにしましょう。

#### ●姿勢

寝転がる姿勢は×。イスに腰掛けるなど、正しい姿勢を心がけましょう。

