

「読書の秋」の由来は、7世紀の唐のある文学者が息子に贈った手紙で、学問の大切さとともに「燈火稍可親」(涼しい秋は、夜の明かりに親しんで書物を開きなさい)と書いていたことからだそうです。秋の夜長は読書にぴったりです。集中しすぎて夜更かししないように気を付けてくださいね。

10月の保健目標

文化発表会に向けて体調管理に気をつけよう!

保健委員会



後期保健委員会がスタートしました。鴨中生が元気で健康に過ごせるように目標を月ごと・季節ごとの健康情報を組み込みながらメンバーで一所懸命考えて立てています。意識して過ごしましょう。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。





保健集会で行ったお弁当コンテストの表彰式を朝会にて行いました。
 今年は、大変僅差でどのお弁当も素晴らしく、栄養についてとても勉強
 になるものばかりでした。エントリーしてくれた皆さんに大きな拍手
 をお願いします。ありがとうございました。



★すべてに「賞」の名前を付けました。

第2位

🏆元気になる☺で賞🏆

元気になる☺星のハンバーガー弁当

第1位

🏆豪華で賞🏆

ビタミンたっぷり夏バテ対策弁当

第3位

🏆夏はカレーで賞🏆

ドライカレー弁当

🌟健康的で賞🏆

栄養満点！色どり弁当

🌟バランスがいで賞🏆

野菜たっぷり弁当

🌟中華で賞🏆

中華風ませ弁当

🌟カラフルで賞🏆

夏でも元気！彩りさっぱり弁当

🌟夏バテ防止で賞🏆

～夏バテ防止～オムライス弁当

🌟盛り沢山で賞🏆

もりもり野菜弁当

🌟成長に必要で賞🏆

オムライス弁当