

ほけんだより

令和3年10月4日(月)
六浦中学校 保健室
No. 6

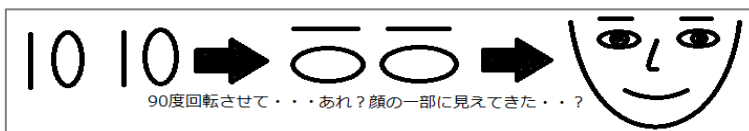


長かった分散登校も終わり、今日からやっと、全員と一緒に登校できるようになりました。
この分散登校で、改めて「毎日登校できることは“あたりまえ”ではないなあ。」と思いました。
周りの人、周りの環境に感謝しながら、また今日から過ごしていきたいですね。

突然ですが、問題です！

Q. 10月10日は何の日でしょう？

ヒント 「10」という数字を2つとも、右に90度回転させてみると、何かに見えてくるかも…？



答え 「10」を2つとも横にすると、「目」と「まゆげ」に見えませんか？
…ということで、答えは 10月10日は「**目の愛護デー**」です。目の健康について考えましょう！

スマホ・タブレット・PCを使うときの注意！
目の健康を大切にしながら使っていこう！

明るい部屋で、30cm以上
離して画面を見よう

30分に1回は
目を休めよう

スマホやタブレットの
画面は「目より下」で
見よう



まばたきを意識しよう
(ドライアイを防ごう)

良い姿勢で見よう
(寝ながらなどはNG)

定期的に眼科受診をし
よう(コンタクトレンズ
使用者は特に)

10月15日は「世界手洗いの日」

正しい手洗い できるようになった？



新型コロナウイルス感染予防対策の1つとして、すっかり習慣となった“手洗い”ですが、通常登校が始まった今、改めて、正しい方法で手を洗うことが大切です。

水で洗い流して終わりにしていませんか？ 食事の前や共有のものを触ったあとに手洗いでできていますか？ 洗った後はハンカチで手をふいていますか？ 自分の“手洗い”を今、もう一度見直してみましょう！

感染症予防、これだけは続けよう！

④ 手を洗う



③ マスクをする



② 3密をさける

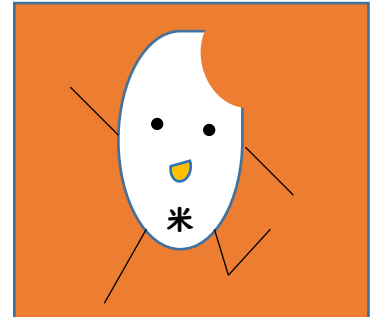


① 毎日の健康観察



第4回 食育コーナー

味覚の秋 ～食べることを楽しもう！～



秋には美味しい食材がたくさんあります。くだもの、野菜、魚・・・、一つひとつ名前をあげるとキリがないくらいです。その中から、今回はコメを紹介します。さて、皆さんも知っている通りコメの収穫期は秋ですが、今年に取れコメを「新米」と呼び、普通のコメより上のレベル感で扱われ値段も高めです。それは「新米」が新鮮だからです。とはいえ、「新鮮野菜」という言葉はよく見聞きしますが、新鮮米という言葉はなじみません。でもコメも野菜の一つ（分類上は穀物）ですから、やっぱり取れたてで新鮮な方が水分も多くて美味しいのです。さらに精米してから時間がたつと味が落ちるのは、野菜やくだもの皮をむいた状態で保存しないのと同じことです。水分が抜けてしまうからです。ミニ知識はこのへんにしてコメの楽しみ方を紹介しましょう。まずやっぱり「白いご飯が何より好き！」という人はそのまま炊いてください。次に「秋ならではの食べ方を楽しみたい」という人は、写真のような「炊き込みご飯」がおススメです。最後にあいだを取って「カンタン炊き込みごはん」もあります。調理法は簡単です、炊飯器でコメを炊くときに少しだけめんつゆを加えましょう。それだけでけっこういい感じの一品になります。

You are what you eat !