



平成30年10月12日  
海田南小学校 保健室

夕暮れが日ごとに早くなる今の時期のことを、「秋の夜長」といいます。  
ゆっくり過ごせる時間として、昔から大切にされてきました。たまには、ゲームやテレビから離れて、音楽を聴いたり、本を読んだり（ファミ読）して過ごす日があってもいいですね。  
ゆっくり秋の夜長を楽しみましょう。



# 目を大切に しよう！

自分の席からきちんと見えますか？

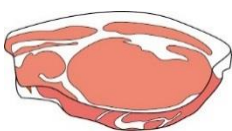


9月の半ばに、身体測定と視力検査を行いました。

結果は「健康カード（ピンク色）」でお伝えしています。秋の視力検査は、結果通知のプリントはお渡ししませんので、健康カードでご確認ください。



目をいたわり、元気になる食べ物は？



- ☆ビタミンA
- ☆ビタミンB
- ☆ビタミンC
- ☆ビタミンE
- ☆たんぱく質
- ☆アントシアニン

# 第2回 生活調べが始まります！

10月15日（月）～10月19日（金）は、第2回生活調べがあります。一人ひとりが目標をしっかりと立てて取り組んでみましょう。今回は、『ワンランクアップの朝ごはん』にチャレンジしてみましょう！足りない色の食品については、カードに例示していますので、確認しながらできるだけ食べるようにしましょう。

## ワンランクアップの朝ごはん

### まずは、朝ごはんを食べることから！！

ごはんやパンなど「黄色」の食べ物は、『脳』のエネルギー源。  
「頭のスイッチ」が入ります。



### 成長に必要なたんぱく質を、1品追加しよう！！

ごはんには卵や納豆、パンにはハムやチーズをトッピング。  
「体のスイッチ」が入ります。

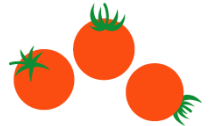


### サラダや汁物など、もう1品加えれば、さらにGOOD！！

夕飯に多めに作っておいたおみそ汁やシチューを温めたら簡単。  
緑の食品で「排便のスイッチ」が入ります。

自分でも準備ができるね。

1品プラスに便利な食品。



## 今月のけんこう3択クイズ

- 【1】「なみだ」は子どもの場合、1日にどれくらい出る？  
（小さじ1ぱいが5ミリリットル）  
①0.5ミリリットル  
②1.5ミリリットル  
③3ミリリットル

- 【2】目をダメージから守る栄養素といわれている「ルテイン」を多くふくむ食べものは？  
①肉  
②魚  
③緑黄色野菜

- 【3】日本人は黒や茶色、外国の人では青や黄色など、目の色はいろいろあるけれど、こうした色はどこで決まる？  
①水晶体  
②角膜  
③虹彩  
（水晶体と角膜のあいだのうすい膜）

