

# 保健だより 10月

平成23年10月5日 行方小学校 保健室 NO.10

## かぜがはやっています

運動会のころの暑さはどこへやら。秋のさわやかな風が吹くようになったと思えば、あっという間に上着が必要となる季節になりました。そのせいか、熱で欠席したり、咳がでてマスクをしたりする子も多くなっています。インフルエンザと同じく、かぜ予防の基本は手洗い・うがいです。疲れたなと感じたら早めに寝て体調を整えましょう。10月も元気に生活しましょう。

### 10月のほけん・あんぜん目標

- ほけんもくひょう 目を大切にしよう
- あんぜんもくひょう 集団行動の安全に気をつけよう

## 10月10日は目の愛護デー

～目を大切にしていますか？～

<p>テレビを見るときは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1m以上はなれて見る</li> <li>●明るい部屋で見る</li> <li>●正しい姿勢で見る（Qの姿勢がよい）</li> <li>●加減をきいて、保護をしながら見る</li> </ul>	<p>ゲームをするときは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●できるだけ距離から見る</li> <li>●ゲームは1日に45分以内</li> </ul>	<p>読書をするときは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●両目が同じ高さで、視線がずれる</li> <li>●目と本の距離は30cmくらいを保つ</li> </ul>
--	--	--

## 秋の視力検査をおこないます

春の視力検査で、結果がB以下だった人を対象に、視力検査を行います。また、気になる人は誰でも検査を受けられますので、希望する人は12日までに担任の先生に知らせてください。

### 黒板の字 読めるかな？

A: 1.0以上  
一番しろからでも黒板の字が見える

B: 0.7~0.9  
まん中よりうしろで、ほとんど見えるが小さな字は見えにくい

C: 0.3~0.6  
まん中より前でも、小さな文字は半分くらいしか見えない

D: 0.2以下  
一番前でも、メガネやコンタクトレンズがなければはっきり見えない

## 魚の栄養、どこにあるの？

- み身** たんぱく質が豊富にふくまれているよ。
- ひれ** 皮膚や筋肉をつくる成分がふくまれているよ。
- かわ皮** 身よりもビタミンA、B<sub>1</sub>をたっぷりふくんでいるよ。
- ちあい血合** ビタミン類と鉄が豊富だよ。
- たまご卵** ビタミンA、B群、E、銅、亜鉛などがふくまれているよ。
- ないぞう内臓** カルシウムの吸収を助けるビタミンDをふくんでいるよ。
- あたま頭** 骨ごと食べればカルシウムが豊富。目のまわりにはビタミンAやDHAがたくさんふくまれているよ。

## 秋に旬の魚料理

<p><b>サンマの塩焼き</b></p> <p>焼き網でサンマを焼き、大根おろしを添えます。</p> <p>大根おろしは消化を活発にし、栄養吸収を助けます。</p>	<p><b>サンマの立田揚げ</b></p> <p>サンマにしょうゆ、みりんなどで味つけて片栗粉をまぶし、油で揚げます。カリッと香ばしく、パンにも合います。</p>
<p><b>サケと青じその混ぜご飯</b></p> <p>ご飯に焼いたサケと青じそを混ぜ合わせ、ゴマを振りかけます。青じその香りがさわやかです。</p>	<p><b>サバのみそ煮</b></p> <p>サバを湯、みりんなどで煮てみそで味つけをします。みその味でサバの生臭さが消えて食べやすくなります。</p>