



保健だより 10月



R6.10.7 (月)
中里中学校
保健室

10月の保健目標 目を大切にしよう・正しい姿勢で過ごそう

朝晩は、秋らしく涼しい日が増えてきました。季節の変わり目で寒暖差が激しいため、体調を崩しやすいです。衣服でしっかりと調節をして、体を冷やさないようにしましょう！

「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」…たくさんありますが、みなさんの「〇〇の秋」は何ですか？ぜひ、いろいろなことにチャレンジしてみてください☆

寒暖の差に注意！
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



10月10日は目の愛護デー！

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

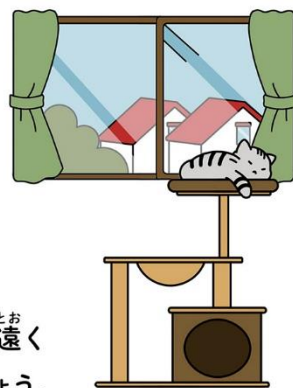
10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

姿勢に気をつけて

あなたの姿勢は、大丈夫？ よい姿勢とは、真っ直ぐ立ったときに、かかと、お尻、肩、頭が一直線になっている状態です。でも、前かがみになって、顔を下に向けてスマートフォンを見ていませんか？ 首が肩よりも前に出る姿勢を長く続けると、首に負担がかかり、スマホネック(本来カーブしている首の骨がまっすぐになるストレートネック)になってしまいます。姿勢がいいと健康にもいいし、見た目もはつらつと元気に見えますよ。自分の姿勢を見直してみましょう。

高間先生の食育指導



毎月1回、学校栄養教諭の高間先生が講師となり、給食時に食指導をさせていただきます。9月のテーマは「バランスの良い朝食を工夫しよう」でした。

朝食の3つの効果

- ①体温や脈拍を上げる
- ②エネルギー源を補給する
- ③便秘を予防する

中里中学校のみなさんは、毎日朝ご飯をしっかりと食べている人が多いですが、『おかず』を組み合わせる人が少ないようです。おうちの人忙しい朝、ハムや納豆、ヨーグルト、バナナ、前日の夕食の残りものなど、自分で出来る『朝ごはん』を用意してみましょう！

給食レシピ紹介

切干大根とツナのトマト煮



食物繊維たっぷりレシピ

パンにもよく合うおかずです！

前日の夜に作って、朝温めて食べるのもオススメです。



材料（4人分）

- | | |
|----------------|-------------|
| ・切り干し大根 40グラム | ・にんじん 60グラム |
| ・ホールコーン 大さじ4 | ・ツナ 小2かん |
| ・ダイストマト 280グラム | ・水 200cc |
| ・サラダ油 小さじ2 | ・塩 小さじ1/2 |
| ・こしょう 少々 | |

<作り方>

- ①切り干し大根はさっと洗ってから、たっぷりの水に15分ほどひたして戻す。
- ②にんじんはいちょう切りにする。
- ③切り干し大根はあらくきざむ。
- ④コーンは水気をきっておく。
- ⑤鍋にサラダ油を熱し、にんじんと切り干し大根を入れて炒め、水200ccを加えて煮込む。
- ⑥野菜が煮えたら、コーン、ツナ、ダイストマトを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑦塩、こしょうで味をととのえる。



お知らせ 【10月の保健関係】

〇ノーメディア day 10月7日（月）～10月11日（金）の間で1日挑戦！

メディアにふれる時間を減らすと、家族の団らん・家事手伝い・読書・睡眠などの時間を増やせます！

〇インフルエンザの予防接種 10月31日（木）15:30～（希望者のみ）

教員が引率して、中里診療所で行います。9月上旬頃、町の保健福祉課より配付された書類をご確認いただきますようお願いいたします。希望調査表の締め切りは、10月18日（金）です。
※当日、予防接種を希望する人は予診票と母子手帳を忘れずに持参するようにしてください。