



ほけんだより

平成 25 年
10 月号
保健室



尼崎市立名和小学校

体育大会は天候に恵まれ、保護者・地域の方々のたくさんの応援をうけ、大成功に終わりました。6年生は16日(水)の「尼崎市連合体育大会」にむけ練習を重ねています。10月は子どもたちがとても楽しみにしている「遠足」もあります。朝夕と昼間の温度差が大きくなりますので、「かぜ」をひかないよう、体調を整えておきましょう！

★もめごと・トラブルは子どもたちを成長させる。

学校には、考え方、行動・感情表現の仕方が違うさまざまな子どもたちがいて、同じ教室・学年・学校で集団生活をしています。ちょっとしたいき違いから、言い合いになったりして、トラブルが起こります。それを解決するのに、子どもたちはひとつずつ乗り越え、大きく成長していきます。

トラブル発生



言い合いになりお互いが・・・？



・カーッとなくなっておさまらない

・しかし・・・時間がたって、おちついて考えてみると相手の気持ちもわかる。



・なんとか・・・話し合いが出来いきちがいたとわかる。

★ピンチは自分を成長させてくれるチャンスにつながる！

もめごと・トラブルがあると、人は悲しくなったり腹をたてたりします。しかし・・・そのたびにどうすれば解決するかを考え、少しのがまんもしながら、相手の気持ちも、自分の気持ちも伝えられるように成長していき、友達関係がだんだんできてきます。

★就学時健康診断があります。

10月9日(水)13:30よりH26年度の新1年生のみなさんが名和小で健康診断などをうけます。温かく見守ってあげましょう。

★RSウイルス感染症に注意！

RSウイルスによる呼吸器感染症で潜伏期間は4～5日・症状はかぜのような鼻汁、せき、発熱ひどくなると気管支炎を発症し、せきが強くなり、呼吸性の喘鳴(ヒューヒュー・ゼーゼー)や多呼吸となる。飛沫・接触感染するので、家族内感染に注意が必要。手洗い・うがいで予防しましょう！

♥10月10日は目のあいごデー♥目を大切にしよう！

★目にやさしい生活をしよう！

<p>目を30cmは離す</p>	<p>前髪は目にかからない</p>	<p>本を読んだりしない</p>
<p>テレビを寝転がって見ない</p>	<p>長時間続けない</p>	<p>目が疲れたら遠くを見たり目の体操などをする</p>

★目のはたらきとビタミンの関係は？

*目にいい食べ物と聞いて何を思い浮かべますか？よくいわれるのが「ブルーベリー」に含まれる「アントシアニン」という物質が目の神経にいい影響を与えるからです。そのほか、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは？・・・映画館や暗幕をした体育館などに急に入ると、周りの物がよく見えません。でも・・・しばらくすると暗闇になれて、だんだん見えてくるようになります。これを「暗順応」といい、この力を左右するのがビタミンAです。

★ビタミンAを効率よくとるには？

*レバー・人参・うなぎ・バター・小松菜・ほうれんそう・チーズなどに多く含まれていて、油といっしょにとると、ビタミンAはよく吸収されます。

ビタミンAの多い食べ物

色のかい野菜 (人参, ほうれんそう, かぼちゃ)

MILK 牛乳

レバー

たまご

油とビタミンA

また、魚介類・大豆製品 豚肉・卵・しいたけなどに多く含まれる・・・ ビタミンB1・B2は、疲れ目に効果があります。