

ずっとぐずぐずしていた天気も運動会の日には、「夏？」と思うくらい暑く、そしてとてもいい天気となりました。大きなけがもなく、みんなの元気いっぱいがんばって姿は立派でとてもかっこよかったですよ。一人一人が輝いていた素晴らしい運動会でしたね。



☆朝ごはんをしっかり食べよう。

先月(9月)に行った発育測定の日、元気で一日過ごすために、朝ごはんについて保健室から話をしました。朝ごはんは身体の目覚ましスイッチをオンにしてくれることや栄養を3つの色(赤・緑・黄)に分け、それぞれの役割について話しました。そして高学年には3色がそろった朝ごはんのメニューを考えてもらいました。

例えば・・・

(ホップ) とりあえずご飯(黄色)だけ食べてくる1色メニュー

→ (ステップ) ご飯とみそ汁(黄色と緑)で2色のメニュー

→ (ジャンプ) ご飯とみそ汁と焼き魚(黄色と緑と赤)で3色メニュー

という感じで考えていきました。

朝ごはんは1日の元気パワーの源です。量やバランスに気をつけて朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

朝ごはんを食べると

身体の3つのスイッチが「オン」されるよ。

- からだところのめざましスイッチ(赤のスイッチ)
- あたまのめざましスイッチ(黄色のスイッチ)
- うんちがでるめざましスイッチ(緑のスイッチ)

→ 「オン！」



朝ごはんを食べてこなくて、こんな経験したことありませんか？

- 朝から勉強に集中できなかった。
- 運動したら、すぐに疲れてしまった。
- 給食までまだまだ時間があるのに、お腹がすいてつらい。
- 朝からうんちが出なくて、お腹がいたい。



こんなふうにならないためにも、ごはんを食べてこよう！



自分の目・・・調子はどうですか？



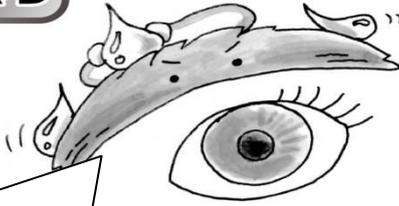
「ボールが目にあたりました。」「友だちの指が目に入りました。」「帽子のつばが目にあたりました。」など目のけがが大変多いです。こんなときは、目はこすらないようにしましょう。目はとても傷つきやすいです。こすることで小さな傷が目についてしまうかもしれません。



目を守るアイレンジャー（まゆげマン・まつげマン・まぶたマン・なみだマン）の役割って？

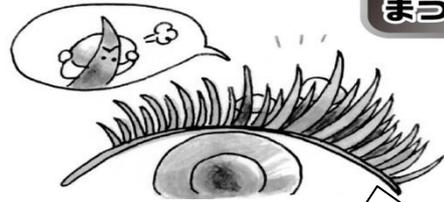
目はとても傷つきやすいので、いろいろなものに守られているよ。それぞれにどんな役割があるか見てみよう。

まゆげマン



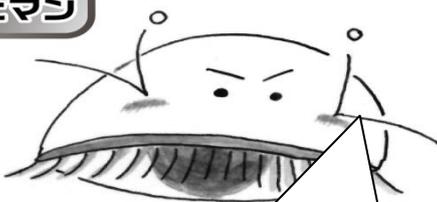
落ちてくるあせや雨から目を守るのがぼくの役目だよ！左右合わせて約1,300本生えているんだ。

まつげマン



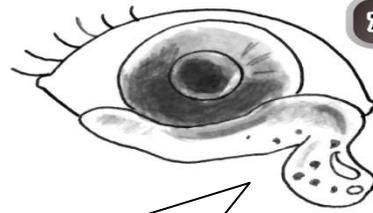
ほこりや砂が目に入らないように守っているよ。片目で上まつげは約100～150本、下まつげは約50～75本生えているんだ。

まぶたマン



飛んでくるものが、目に当たらないようにブロックしているよ。1日に何度もまばたきして、涙を目に届けているんだ。

なみだマン



目が乾かないようにうるおして、栄養分や酸素を届けているよ。ゴミが入ってきたときは、きれいに洗い流すのさ。

目が乾いていませんか？

テレビやゲームは時間を決めて



ふだん、みんなが無意識にしているまばたき。まばたきは乾燥から目を守ったり、栄養を補給したりします。ただ、テレビやゲームなどに集中すると回数が減ってしまい、目が乾くドライアイなどの病気になることもあります。

テレビやゲーム、スマートフォンなど時間を決めてやりましょう。