



ほけんだより



令和6年10月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校
保健室

ほけんもくひょう め だいせつ ○保健目標:目を大切にしよう ○じゅうてんもくひょう め よ えいよう かんが た 重点目標:目に良い栄養を考えて食べよう

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♪
まじそと 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? 疲れませんか!? 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。

旬の食べ物を味わおう

天気もよく、気持ちよくすごせる秋になると、食べ物が一段とおいしく感じられますね。そう、「食欲の秋」がやって来ました! 秋が旬(=一番おいしい時期)の物を食べて、「実りの秋」を楽しみましょう。



秋の野菜は、夏野菜よりも水分が少ないので、味が濃く、甘みも強いのが特徴です。また、秋の魚は、産卵前で脂がのっておいしですよ!

寒い冬に向けて、栄養をたっぷり摂りましょう。

秋が旬の食材

いくつか知っているかな? 知っているものをチェック☑してみてくださいね。

- さんま (漢字で書くと「秋刀魚」。まさに秋の魚です)
- 秋さば (頭に「秋」という言葉がつきます)
- 秋さけ (頭に「秋」という言葉がつきます)
- いなだ (漢字で書くと「鰯」。サカナ偏に秋です)
- 里いも
- 玉ねぎ
- 柿
- 栗
- ぶどう
- きのこ
- じゃがいも
- りんご
- 米

