

お子さんといっしょにお読みください。

えがお

天方小学校 ほけんだより
平成25年9月30日

畑や田んぼで大切に育てられた作物が実りの秋を迎えています。
おいしいものがいっぱいの季節ですね。

さて、今年度も折り返し地点を過ぎようとしています。これまでの半年間、子どもたちが積み重ねてきた努力もこれから実りのときを迎えるでしょう。たくさんの収穫が得られることを願っています。



10月の体重測定について

1年 1日(火)

2年 2日(水)

3年 4日(金)

4年 7日(月)

5年 9日(水)

6年 11日(金)

※ 測定後、健康手帳を配布しますので、グラフの作成をお願いします。



こころぽかぽか ～ 心と食の関係 ～



みなさんは、疲れたときやストレスがあるときに、どんな食べ方をするでしょうか？甘い物が食べたくなる人、焼き肉などでスタミナをつけたい人。また、やけ食いをする人もいれば、食欲をなくす人もいます。それぞれに違いはありますが、心理的な機微が食行動に現れるように、心と食は密接に関係しています。このことから、日頃の食生活が、心の健康に影響を与えるとも考えられています。では、心の健康を保つためには、どのような食生活を送ることが望ましいのでしょうか？

一つ目は、食事を家族で共にとることです。たとえ同じ食卓だったとしても、個々に食べる料理が異なってしまうと、味の共有だけでなく感性の共有もしにくくなってしまいますので、家族が同じ時間に同じものを食べることが大切だそうです。

二つ目は、食のリズムを揃えることです。3食を一定の決まった時間に食べることで、食事の時間にお腹が空かない状況を作ってしまうことも少なくなり、食事をおいしくいただくことができます。また、食欲の度合いが分かり、体や心の不調にすぐに気付くことができます。

三つ目は、親子間のコミュニケーションをとることです。これは、食生活以外にも当てはまることですが、子どもの食べ方を見て心の変化に気付く、「気付きの力」そのものは、日頃からの親子間のコミュニケーションがとても重要です。食事のときの親子の会話も是非大切にしていってほしいと思います。

子どもたちが安定した心で毎日の生活を送ることができるよう、望ましい食生活を考えていきたいですね。

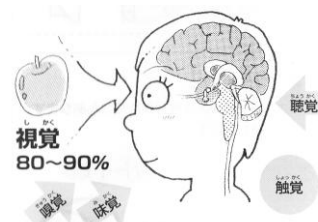


10月10日は目の愛護デー



目は脳の一部です

人間は目だけで「見る」ことはできません。目が感知するのは「光」でしかなく、その光の様々な情報を脳で画像処理して、はじめて「見た」ということになります。人間の五感である視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚のうち、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合は、なんと約80～90%にもなります。



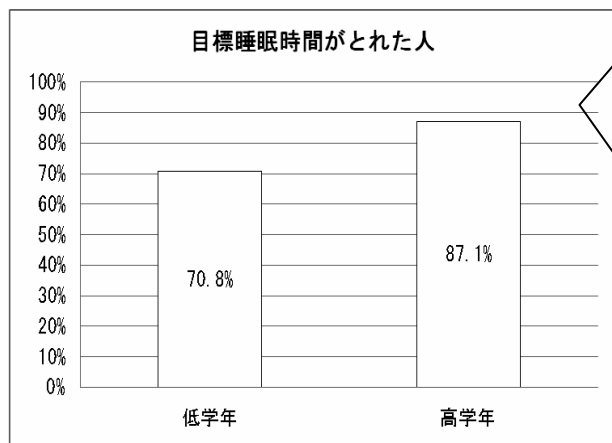
目をいたわり元気にする食べ物は？

ビタミンA	ビタミンB群	ビタミンC	ビタミンE	タンパク質	アントシアニン
レバー、うなぎ 緑黄色野菜など	ごま、レバー、 大豆、魚など	パセリ、ブロッ コリーなど	ごま油、豆類、 玄米など	肉、魚、卵、大豆 レバーなど	ブルーベリーなど

見え方で心配なことがありましたら、学校で視力検査を行います。学校での視力検査を御希望のおさんは、担任または養護教諭 山下までお知らせください。また、気になる症状が続くときは、眼科医に相談することをお勧めします。

天方っ子の睡眠習慣は…？

9月5日～11日の一週間、睡眠チェックを実施しました。チェックシートの記入等、御協力ありがとうございました。チェックを行うことで、自分の睡眠習慣を知ったり、早寝早起きを意識して生活できたりした子が多かったです。



最低でも、低学年は9時間以上、高学年は8時間以上の睡眠時間をとれるようにと年度当初、一人一人目標を立てましたが、今回のチェックでの平均睡眠時間は、

低学年・・・9時間14分でした。

高学年・・・8時間41分でした。

習い事をしているお子さんも多いと思いますが、習い事のないときなどは、早寝を心掛けられるよう、見届けをよろしくお願いします。また、睡眠時間が十分にとれていない子には指導を行いますので御承知おきください。