

No.17 丹波小学校 平成22年10月8日

# スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋 ...

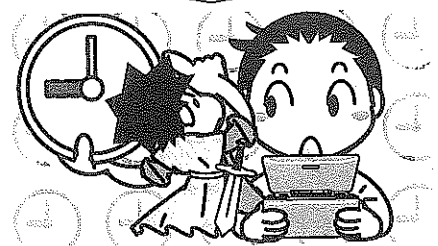
夏に暑さもおさまり、ずいぶん涼しくなってきました。何をするにもいい季節です。保健室からのおすすめは、『スポーツの秋』。外で体を動かし、その後はしっかり食べて、よく寝て…。よい生活リズムで毎日を過ごしてほしいです。

## 目を大切にしていますか？

10月10日は、「目の愛護デー」です。10月10日を横にすると、**ろくろ** 眉と目に見えることから制定されました。みんなは自分の目を大切にできているか日常生活をチェックしてみましょう。

### チェック1

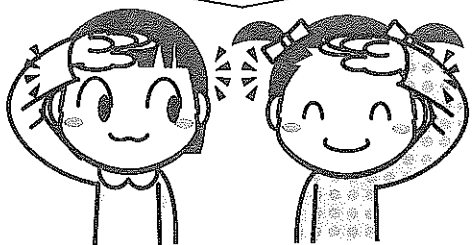
長時間ゲームをしていませんか？



「1日に〇分まで」「△分おきに休憩」など、ルールを決めてみましょう。

### チェック3

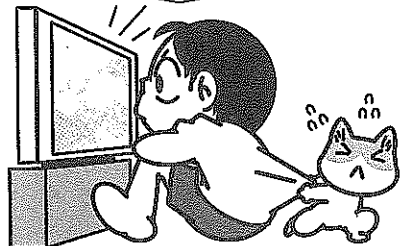
前髪が目にかかっていませんか？



視界が悪くなり、目に負担がかかります。前髪が長ければ、切るかまとめるかしましょう。

### チェック2

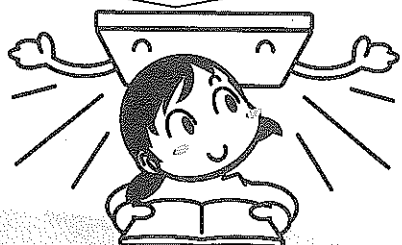
テレビを近くで見えていませんか？



近くで見るのがくせにならないように、離れて見るようにしましょう。

### チェック4

部屋の明かりは暗くないですか？



目が疲れないように、部屋の照明は適度な明るさにしておきましょう。

先日、視力検査を行いました。黒板の字はしっかりと見えていますか？見づらいなと感じたら、おうちの人に相談して、病院を受診しましょう。そして、必要な人はめがねをかけましょう。  
視力検査の結果は後日全員に返します。

## 黒板なのに、なぜ「緑」??

- ① きれいだから
- ② 目にやさしいから
- ③ みんなが好きな色だから

黒板は、明治時代に外国から伝わったもので、英語のBlackboardの直訳です。初めは、板に墨や漆を塗った「黒い」黒板が使われていたようです。

黒板が「緑」になったのは、今から50年あまり前のこと。日本工業規格を定めるとき、文字が見やすく、目にかかる負担が少ない色として、選ばれました。

(正解は②)

## 食欲の秋!! その理由とは...

▶ 過ごしやすい気候で、食欲が増すから  
暑い夏で減ったエネルギーを取りもとそうとしているのかも!

▶ おいしい食べものがたくさんあるから  
野菜、魚、くだもの…秋にいちばんおいしくなる食べものは、たくさんあります。

▶ 寒さに備えて、エネルギーをたくわえるから  
これからやって来る寒い冬に備えて、栄養をたくわえ、かぜに負けないからだづくりを!!

## 結核について

みんなは、結核って知っていますか？  
結核は、結核菌といって小さな小さな目には見えない菌が体の中に入ることによって起こる病気です。でも、菌を吸い込んだとしても、すべての人が発病するわけではありません。

結核菌をシャットアウトすることは難しいですが、発病させないことはできます。それは、健康な体を保ち抵抗力を低下させないことです。十分な睡眠・バランスの取れた食生活・適度な運動を目頃から心がけていくことが大切です。