

# きらっと★

令和3年10月18日  
宗像市立南郷小学校  
養護教諭 吉永直美



## 運動会の練習が本格的に始まります

11月6日の運動会に向けて、どの学年も練習が本格化してきます。季節の変わり目で、体調をくずしやすい時期です。とくに、今週から気温が一気に下がる予報ですので、服装を調節して、かせなどひかないように気をつけてください。

## 朝の生活習慣は、整っていますか？

### 朝ごはんを食べる



給食は12時半過ぎる日もあります。朝食をしっかり食べましょう。

### 健康チェックをする



体温や食欲、顔色などいつもと変わりますか？

### トイレに座る



排便の習慣は大事です。とりあえず、トイレに座ってみましょう。

## 出かけるまでに、必要な時間はどれくらいですか？



みんな何時におきてる？

朝ごはんを食べたり、歯をみがいたり、排便をすませたり、朝の生活習慣を整えるためには時間が必要です。みなさんは、朝、何時に起きるとよいでしょうか？ 早寝早起きも心がけてください。

## 目の疲労やドライアイを防ぐために

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

床に両足をつける



背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける

学校での授業でタブレットが積極的に使用され始めました。家庭への持ち帰りもあり、子どもの目への配慮が必要になっています。

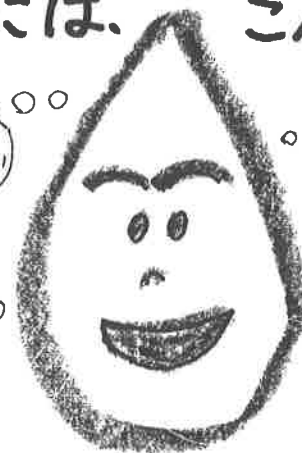
また、睡眠直前まで画面を見続けると、眠りを誘うホルモンが低下して睡眠障害につながります。

30分に1回は、20秒以上、画面から目を離しましょう。

## なみだには、こんな働きがあります

目の表面の乾燥をふせぐ

目に入ったゴミなどを洗いながす



目に酸素や栄養をはこぶ

バイキンなどの感染をふせぐ

目を閉じて、目に潤いを与えることも大事です！

## ナッツごぼう おすすめ給食レシピ (4人分)

ごぼう 100g  
大豆(乾燥) 35g  
小麦粉 適量  
揚げ油  
アーモンド(細切) 20g  
カシューナッツ(ハ割) 20g  
うすくち醤油 小さじ2  
みりん 小さじ2  
上白糖 大さじ1

(作り方)

- ①大豆は数時間水に浸けておくか、ゆでる。
- ②ごぼうはコロコロに切る。
- ③ごぼうと大豆に小麦粉をまぶして油で揚げる。
- ④加熱したタレとナッツをからめる。



占部先生に聞いたレシピのパート2！