

山口小学校　保健室

暑さもやわらぎ、過ごしやすいと感じる日が増えてきましたね。

夕方、散歩をしていると、心地よい風や道ばたのどんぐり、虫の声など、あちこちで秋を感じます。みなさんの周りには、どんな秋がありますか？ぜひ探して、家族や友だちとお話ししてみてくださいね。



みなさんの目は、疲れていませんか？

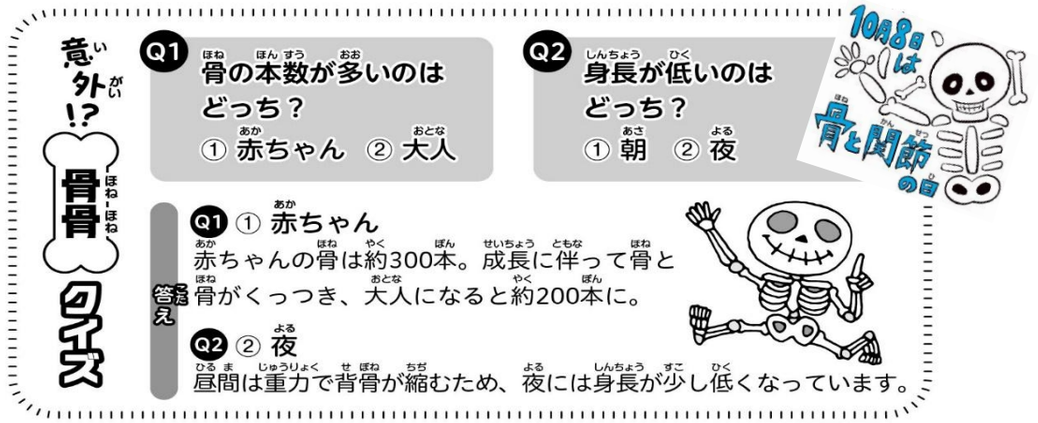
夏休みの生活チェックでは、たくさんの人が、タブレットやゲームの時間が守れなかったと、感想に書いていました。この機会に、自分の目の健康について、もう一度考えてみましょう。

【保護者の方へ】

１０月１３日に、後期の身体計測があり、視力検査を実施します。

前期と比べて視力が下がったお子さんには、受診のすすめをお渡ししますので、なるべく早く、眼科を受診してください。

また、受診結果は学校までお願いします。



骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。その骨量を大きく増やせるのは成長期だけです。２０歳ごろにピークになり、その後はだんだんと減っていきます。将来も元気に活動できるように、今のうちに骨量を蓄えておきたいですね。



＜簡単朝食メニュー＞

レンジで作ろう！ちぎりキャベツとツナのたまご丼

材料：ごはん（1 杯分）、キャベツ：1 枚（手で一口大にちぎる）、ツナ缶（1/2 缶）、卵（1 個）、麺つゆ3倍濃縮（大さじ 1）、水（大さじ 2）

作り方：1. 耐熱ボウルにちぎったキャベツ、ツナ、麺つゆ、水を入れます。
2. 溶き卵を回し入れ、ふんわりラップをかけて 600W のレンジで 1 分 30 秒～2 分加熱します。
3. 卵が好みの固さになったら、あたたかいごはんの上にのせて完成です。