



令和5年10月3日

さいたま市立中島小学校 保健室

今年の夏は例年以上に暑い日が多かったですね。子どもたちの熱中症も危惧していましたが、ようやく暑さが収まってきて、過ごしやすい季節となりました。読書や芸術を楽しんだり、集中して勉強したり、生活の中に運動を取り入れたりと、充実した毎日を送ってほしいと思います。



「さつまいもの日」って知ってる？



10月13日は「さつまいもの日」だそうです。さつまいもは別名「^{しゅうさんり}十三里」といいます。由来は、①江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51km）だったから、②「菓（九里）より（四里）おいしい」ので9+4=13とした、などの説があります。さつまいもには、便通がよくなる食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。旬の今、ぜひ食事に取り入れてみましょう。

【鶏とさつまいもの炊き込みご飯】（3～4人分）

材料: 米2合、鶏もも肉150g、さつまいも200g、だしの素小さじ2、しょうゆ大さじ4、黒ごま適宜

作り方: ①米はといでざるに上げておく。鶏肉、さつまいもは1.5cm角に切り、さつまいもは水にさらす。

②炊飯器に米、だし、しょうゆを入れ、2合の目盛りまで水を加えてかるく混ぜる。

③鶏肉、さつまいもをのせて炊飯する。

④炊き上がったら全体を混ぜて器によそい、好みで黒ごまをふる。



【さつまいものサラダ】（3～4人分）

材料: さつまいも400g、ベーコン2枚、クリームチーズ大さじ6、しょうゆ小さじ4

作り方: ①さつまいもは洗って、ぬれたままラップに包んで電子レンジ(600W)で4分加熱し、裏返してさらに1～2分加熱する。竹串がすっと通るようになったら取り出し、粗熱が取れたらフォークでほぐす。

②細切りにしたベーコンをフライパンでから炒りし、カリカリになったら取り出して①に混ぜる。

③室温でやわらかくしたクリームチーズとしょうゆをざっと混ぜて、②と和える。

【さつまいもと豚バラの野菜豆乳鍋】（3～4人分）

材料: 豚バラ肉(薄切り)300g、さつまいも1本、白菜200g、水菜 1/3 束、ねぎ1本、にんじん 1/2 本、しめじ1パック、白だし100mL、豆乳400mL、水400mL

作り方: ①豚肉はひと口大に切る。さつまいもは皮付きのまま2cm 厚さの輪切りにする。白菜、水菜はざく切り、ねぎは1cm幅の斜め切りにし、にんじんは短冊切りにする。しめじは石づきを切って小房に分ける。

②鍋に白だし、豆乳、水を入れて中火にかけ、煮立ったらさつまいもを加える。さつまいもが少しやわらかくなったら、白菜、ねぎ、にんじん、しめじ、豚肉を加え、火が通ったら仕上げに水菜を加えてひと煮立ちさせる。



10月の保健関係行事について

10/19 (木) 12:40~ 就学時健康診断

…来年度1年生になる子たちの健康診断です。

在校生は特別日課3時間授業で、11:35完全下校です。

10/26 (木) 9:00~ 2学期歯科健診

…1・3・5年生・なかよし

10/31 (火) 9:00~ 2学期歯科健診

…2・4・6年生、前回欠席者



10月10日は何の日?

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る

10ヶ条

適度な運動を

画面に集中しているときと長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

おやすみ

気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。