

ほけんだより 10月

令和6年10月1日
南知多町立篠島中学校
保健室



みなさん、2024年があと何日か知っていますか？なんと…今日を含めてあと92日です！！
もう100日を切っています！！2024年の274日間はみなさんにとって長く感じましたか？それとも
短く感じましたか？感じ方は人それぞれですが、ときには思い出しながら、二度と同じことは起きないそ
の一日を大切に過ごしてほしいなと思いました 🍀

目の愛護デー 歴史



10月10日(木)は目の愛護デーです。
はじめは、昭和6年に福祉協会によって失明予防の運動としてこの
日が「視力保存デー」と定められました。その後、昭和13年に日本
眼科医会によって、9月18日が「目の記念日」として改められまし
た。昭和22年、福祉協会が再び10月10日を「目の愛護デー」と
定め、現在では厚生労働省が主催となって毎年目の健康に関わる活動
が進められています。実は、目の愛護デーはとても長い歴史がありま
した。みなさんも目の愛護デーをきっかけに目を大切にすることにつ
いて考えてみませんか。



みなさんは、朝ご飯を食べていますか？4月にとった「学校がある日に朝ご飯を
食べていますか」というアンケートでは、78.6%の人が毎日食べていると回答
してくれていました。しかし！！最近「朝時間がなくて食べられなかった」という声
をよくよく耳にします。朝ご飯は、一日を元気に過ごすための源になります。
そこで、今回は「なぜ」朝ご飯が必要なのか、こんな朝ご飯「おすすめ」を紹介した
いと思います！



味噌汁 パワー

朝ご飯は体のスイッチ



私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしま
うのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうからです。朝食を食べないと、午前中、
からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっ
かり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

主食と味噌汁

からだのスイッチをオンにするために、ブドウ糖が多く含まれた主食と味噌汁がおすすめです。
「味噌汁は朝の毒消し」ということわざがあるほど、味噌汁は朝飲むのにピッタリです。体が温まり水分
や栄養素を摂取できる点、味噌に含まれる栄養素によって血のめぐりを整える点、食物繊維で腸内細菌の
バランスを整え余分なものをデトックスしてくれる点とからだにとっていいことがたくさんあります。
朝の時間がない中ですが、ホッと一杯飲んでみてください。

第5回ほめほめタイム

1年生 ■■ ■■さん

林間学校で荷物を運んでいたときに軽いものと交換してくれた優しいところやいつも元気で運動神経のよいところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「恥ずかしいけど、嬉しかったです。ありがとう」と照れた様子で級友に感謝の気持ちを伝えていました。



1年生 ■■ ■■さん



困っていると助けてくれる優しいところやいつも笑顔で周囲を明るくしてくれるところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「嬉しかったです。ありがとう」とすてきな笑顔で感謝の気持ちを級友に伝えていました。

2年生 ■■ ■■さん

自分の意見をしっかり伝えられるところやお魚博士でみんなにお魚情報を教えてくれるところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「みんなにほめてもらえて嬉しいです」とすてきな笑顔が見られました。



2年生 ■■ ■■さん



いろいろなことにチャレンジする姿や移動教室のときに教室の電気を消すなど周りを見て行動できるところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「緊張してほめられるのは恥ずかしかったです」と照れた様子でしたが、すてきな笑顔が見えました。

3年生 ■■ ■■さん

勉強でわからないところがあっても諦めないところや話をちゃんと聞いてくれるところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「勉強のことをほめられるのも嬉しいけど、普段のことをほめられる方がもっと嬉しい!」とステキな笑顔が見られました。



3年生 ■■ ■■さん



クラスへ大事な連絡を率先して行ってくれるところやとにかく明るく元気で存在しているだけで元気がもらえるところがステキだと思っている級友が多くいました。感想では「ほめられて嬉しいー！！サイコーー！！」と全力笑顔が見られました。