

# 保健室より

## 目に優しい生活を

養護教諭 松藤 文香

私たちの目は、目の中にある筋肉の働きによって、近くのものも遠くにあるものもはっきりと見ることができます。しかし、長時間近くのものを見続けると、目の中の筋肉が緊張するため、目が疲れやすくなり、視力の低下にもつながります。そのため、タブレットやスマートフォンなどのメディア機器を使ったり、読書をしたりするときには、こまめに「目の休憩」をとる必要があります。



### 【目の休憩方法】

- 近くのもの（タブレット、スマートフォン、本など）から目を離し、遠くをみる時間を取りましょう。
- しっかりとしたまばたきを数回行いましょう。目の内外の健康が保たれ、疲れや目に受けるダメージが減ります。

### 【目に優しい生活】

- まぶたや目の周りに温めたタオルなどを当てると目の周囲の血流がよくなり、リラックス効果もあります。
- 明る過ぎず、活動をするのに適切な照明をつけたり、正しい姿勢を保って生活したりすることで、目や脳、全身への負担を軽減できます。

気付かない間に、視力が下がっている場合も見られます。お子さまの目の見え方について不安な方は、眼科健診での検査や相談をお勧めします。

# 給食室より

## 栄養士のつぶやき ～味覚の秋・命のバトンを受け継ぐこと～

栄養士 深沢 啓介

気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことのできる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類などの食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



9月中旬、4年生の国語「新聞をつくろう」の学習で給食について中休みなどに質問にきてくれました。その中でこんな質問を受けました。「今給食を作っている時間なのに私たちが質問している間、給食室に先生がいなくて給食は大丈夫なの？」児童の身近にいる給食の先生は栄養士の私ですので、「給食の先生」と児童に認識されていることに嬉しく思いますし、私自身も小学生のとき同じ疑問をもったことがあります。



今回次のように答えました。「芝浦小は1回に約1000人分の給食を調理しています。先生が作った、献立やレシピをもとに給食を調理してくれる強い味方の調理員さんと一緒に給食を作っているので大丈夫です。」これからも「口に食べ物が入るまでにたくさんの人が関わっている」ということ、「食べることは命のバトンを受け継ぐこと」ということを少しでも児童が実感できるように食育活動を続けてまいります。