



# げんき

## 目を大切に



10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？目を使い過ぎていませんか？使い過ぎると目に疲れがたまり、目の痛みやかすみ、充血などになります。私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを続けていると、ずっと目は緊張したままとなり、使い過ぎの時と同じように疲れがたまりやすくなります。

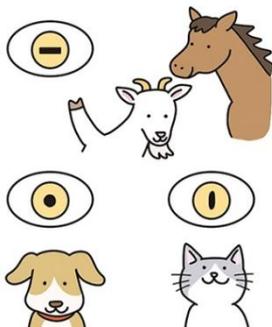
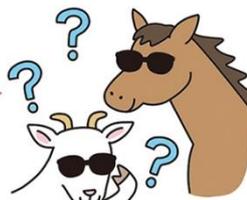
大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる  
(1時間ごとに10~15分くらい)。
- 2 長時間、続けてスマホやパソコンの画面を見ない
- 3 テレビやモニター画面は  
目の位置より下に置く
- 4 目の周りを軽く押す
- 5 時々、遠くを見る



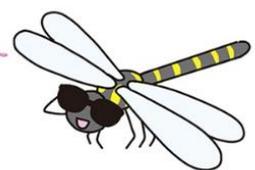
## 目の不思議クイズ

Q1 ウマやヤギの瞳孔  
(黒目)は横長である。  
○か×か？



こた 答え ○  
動物の種類によつて、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。

Q2 トンボには、  
いっぱい目がある。  
○か×か？



こた 答え ○  
トンボなどの昆虫の目は、あみようになっています。じつは、その一つひとつがすべて目です。たくさんの目で広いはんいを見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくると、すぐにわかります。

# 食欲の秋 旬の食べ物を味わおう！

天気もよく、気持ちよく過ごせる秋になると、食べ物が一段とおいしく感じられますね。そうです、「食欲の秋」がやって来ました！秋が旬（＝一番おいしい時期）の物を食べて、「実りの秋」を楽しみましょう。



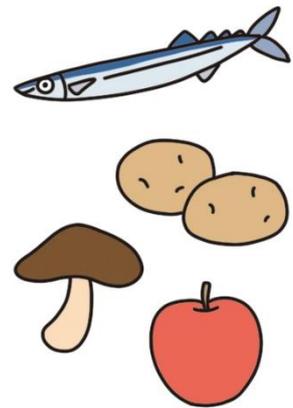
秋の野菜は、夏野菜よりも水分が少ないので、味が濃く、甘みも強いのが特徴です。また、秋の魚は、産卵前で脂がのっていておいしいですよ！

寒い冬に向けて、栄養を摂りましょう。

## 秋が旬の食材

いくつ知っているかな？ 知っているものをチェック☑してみてくださいね。

- さんま（漢字で書くと「秋刀魚」。まさに秋の魚です）
- 秋さば（頭に「秋」という言葉がつきます）
- 秋さけ（頭に「秋」という言葉がつきます）
- いなだ（漢字で書くと「鰻」。サカナ偏に秋です）
- 里いも      玉ねぎ      柿
- 栗      ぶどう      きのこ
- じゃがいも   りんご      米



## 保護者の方へ ～かぜ・インフルエンザ対策を～

中秋～晩秋にかけて注意したいのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期なので、お子さんの体調管理にお気をつけください。10月に入った段階で、急にインフルエンザの患者が増える年もあります。さらに、冬になると、ノロウイルスなどによる胃腸炎も増えてきます。学校や地域で流行している感染症情報にも注意して、ご家庭でも手洗いや消毒などの対策をお願いします。

