

# ひだまり

甘楽中保健だより

No. 9

お家の人にも見せましょう。



## かぜがはやっています！！

毎日、数名が熱で欠席しています。鼻水が出たり、鼻がつまったり、咳が出たりする人も多く、マスクがだいぶ目立ってきました。

調子が悪いなと思ったら

その日の夜は、  
できるだけ早く寝て  
たっぷりたあっぷり！  
睡眠をとりましょう！



前期保健委員さんが「甘楽中生が健康で安全な学校生活を送れるようにするために」

標語を考えてくれました。(第1回学校保健委員会でた課題から…)

○学校で元気に過ごすために

早寝、早起き、朝ごはん 心と体の土台づくり

○就寝時間が遅い時間にずれこまないように

夕方寝はガマンしよう！もしくは15分後にタイマーセット！

○深い眠りで質の良い睡眠をとるために

寝る前の強い光は控えよう 脳をしっかり休めるために

(強い光とは…TV、PC、タブレット、携帯、ゲーム機などの光のことです)

○昼休みを落ち着いて過ごすために

昼休み さわがずのんびり おしゃべりタイム お昼寝タイム

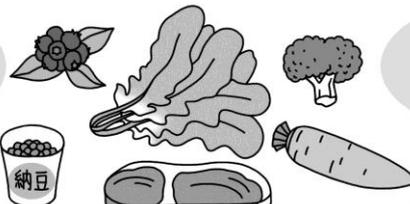
～近々、標語を掲示します。どこに貼られるかはお楽しみ～

## 目に良い栄養素とその効果



### アントシアニン

視力回復、  
目の疲れを改善

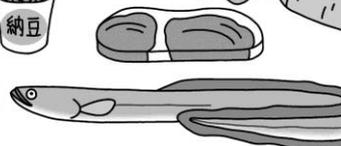


### ルテイン

紫外線や活性酸素の  
害から目を守る

### ビタミンB群

目の疲れや充血の改善、  
視神経の働きを高める



### ビタミンA

目の粘膜を正常に保つ、  
ドライアイの予防