



※表面を保護者の方向け、裏面を児童向けに作成しております。

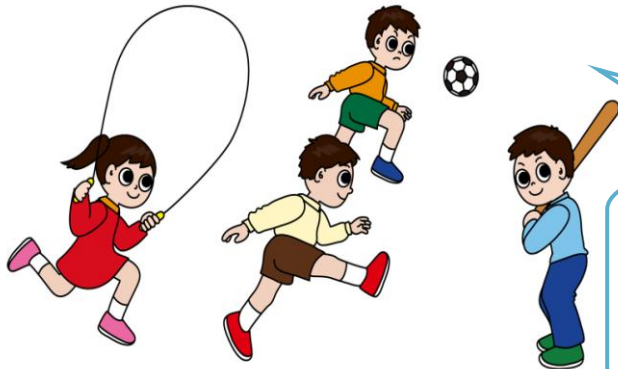
汗ばむような日が急に終わり、肌寒い日が増え、一気に『秋』めいてきたと感じております。

『秋』といえば、「スポーツの」「食欲の」「読書の」と、さまざまな言葉が冠されます。保護者の方や子供たちにとっては何の『秋』でしょうか。

今回は、さまざまな『秋』に関する、健康について特集します。



## スポーツの秋



気候がスポーツに向いていることなど、「スポーツの秋」といわれるのにも幾つか理由があるようですが、その一つとして“体育の日”があります。体育の日は、1964年の東京オリンピックの開会式が10月10日であったことから制定されたそうです。

「スポーツの秋」を充実させるためには…！

- ①スポーツの前後に準備体操／整理体操をしっかりと行う。  
→けがの防止に繋がります。
- ②水分補給を必ずする。  
→夏と比較して、秋の方が乾燥しています。

「読書の秋」も気候が関係しています。人が集中するのに最適な温度は18度前後といわれており、ちょうど秋の時期があたりはまります。また、漢詩に「秋は過ごしやすいから、夜は明かりを灯して読書をするのがよい」といった意味の一節があるそうです。

## 読書の秋

「読書の秋」を充実させるためには…！

- ①明るい場所で読む。  
→視力の低下を防ぎます。
- ②定期的に休憩をはさむ。  
→ドライアイや近視の防止に繋がります。



先日行った視力検査では、4月よりも視力が上がった児童と下がった児童の割合がほぼ同じでした。下がった児童に普段の様子を聞いてみると、「時間を決めずにゲームをしている」「手元の作業に長時間集中している」等の実態があることがわかりました。

勉強や読書も、方法や環境、姿勢によっては視力の低下に繋がってしまいます。現時点の視力の良し悪しに関わらず、この機会に御家庭で電子機器の使用に関するルールを決める等、目の健康について考えていただくとよいと思います。



もんだい 問題. いつからいつまでが『秋』でしょうか？

- ①9月1日～11月30日
- ②8月7日～11月6日
- ③10月1日～12月12日

こたえはいちばん下にあるよ！

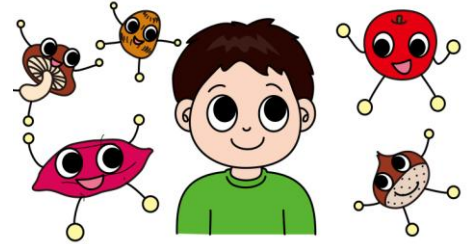
いま 季節が「食欲の秋」ともよばれていることを、みなさんは知っていますか？ その理由は…

①おいしい旬の食材が多いから。

②冬を越えるための準備として、栄養をからだに取りこむから。

だといわれています。

## 食欲の秋



おいしいものがたくさんある季節ですが、「冬にむけてからだに栄養をためよう！」とからだがかんばる時期なので、食べすぎると太ってしまったり、からだに悪いえいきょうをもたらしてしまうこともあります。

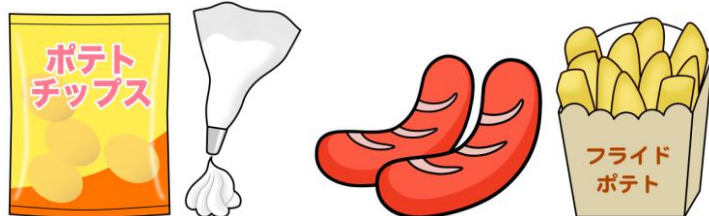
おかしやジュースに含まれている、甘い『砂糖』は気にしている人がいるかもしれませんが、見逃しがちなのは、『油』です。おやつだけでなく、食事にも欠かせないものなので、気にしていないとうっかりとりすぎてしまっている場合があります。



給食センターに行く途中にある、このポスターを見たことがある人はいますか？ここには、おかしやおかずに含まれている油の量についてかかれています。

油（脂質）のとりすぎは、「生活習慣病」になる可能性を高めます。しかし、子供のころから気をつけることができれば、大人になった時の病気予防にも繋がります。

油のとりすぎを防いで、秋を元気に過ごしましょう！



運動や早寝早起きの習慣を子供のころに身に付けることも、生活習慣病予防になります。



油（脂質）の多いたべものの例

クイズのこたえ：①と②

①の期間といわれることが多く、②は暦の上での秋です。