



地域学校園ほけんだより



横川地域学校園 養護教諭部会

10月10日は目の愛護デーです

なが じかん がめん み 長い時間、画面を見たり、くら ばしょ べんきょう あか 暗い場所で勉強や明るいものを見たりすると目に負担がかかります。め ふたん 目はとても大切です。目の愛護デーは、目の大切さを考える日です。

めにわるいことをしていませんか？
目の病気を予防する意識を持って生活してみましょう！



ゲームを長時間する



スマホを長時間みる



暗い部屋で明るいものを見る

「目の体操カード」を載せました。

たった 12 秒 でできるすぐれものです。休み時間など、ぜひやってみてください。目がリラックスして、疲れが取れますよ♪

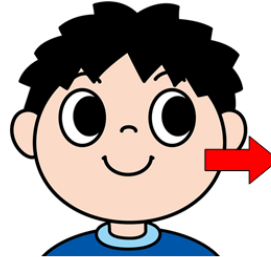
①ぎゅっと閉じる…3 秒



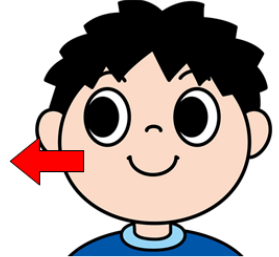
②ぱっと開く…3 秒



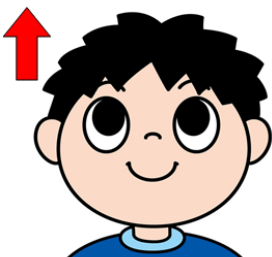
③右を見る…1 秒



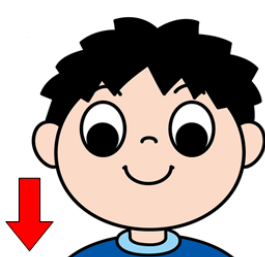
④左を見る…1 秒



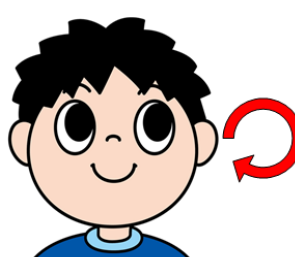
⑤上を見る…1 秒



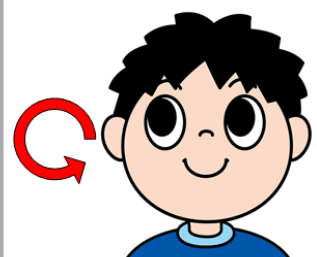
⑥下を見る…1 秒



⑦右回りする…1 秒



⑧左回りする…1 秒



なんかい か た 何回噛んで食べていますか？

横川地域学校園 養護教諭部会

よく噛んで食べると、こんなにいいことが！

よく噛むことで視床下部から神経ヒスタミンというホルモンが分泌され、食欲を抑えることができます。

交感神経が刺激され、代謝が活発になり、消費カロリーが増加します。

ゆっくりよく味わうことになり、薄味や少量でも十分な満足感が得られます。

満腹感を得やすくなり、ドカ食いも防止します。

早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。

だ液の分泌が増え消化を助けます。

脳の活性化に繋がったり、あごの発達に繋がったりします。

▶▶ 肥満の解消・予防になります。無理のない範囲で行ってくださいね！

げんだい か かいすう へ
現代は噛む回数が減っている…

【食事1回あたりの噛む回数と食事時間】

	噛む回数	食事時間
戦前	1420回	22分
現代	620回	11分

噛む回数、食事時間ともに約半分に…！

この機会に家族みんなで噛む回数の増加に取り組んでみてください！



よく噛んで食べるためのポイント

①ひと口の量を減らす

多くのお人はひと口で噛む回数はだいたい同じといわれています。少しずつ食べることで自然と噛む回数が増えます。

②食事の時間に余裕をもつ

ゆっくり食事の時間をとることで、噛むゆとりができます。忙しい朝は、時間に追われ、噛む回数が少なくなりがちです。

③食べることに集中する

テレビを見ながら、スマートフォンを見ながらの食事だと、食べることに集中できず、カロリーの摂りすぎにも繋がります。家族と楽しみながらゆっくり食べましょう。

④まずは噛む回数を5回増やす

いきなり噛む回数を増やすのは難しいので、まずは5回増やすことを意識してみましょう。

⑤歯ごたえのある食材を選ぶ

ゴボウやレンコンなどの根菜類や、キノコ、こんにゃく、海藻類、ナッツ類などの食物繊維が豊富に含まれ、噛み応えのある食材を取り入れましょう。硬めに調理することも効果があります。

⑥食材を大きく、厚めに切る

食材を一口大に切ると、飲み込める大きくなるまで噛むようになるので、自然に噛む回数が増えます。みじん切りや千切りではなく、乱切りにしてみましょう。



ひと口で30回以上噛むことが理想とされています。
ぜひ一度数えてみてください！

