

# ほけんだより 10月

愛知県立内海高等学校  
令和3年10月号

みなさん、こんにちは。すっかり秋になって涼しくなりましたね。そして今月はテストに黒潮祭に大忙しですね。忙しいと体も心も疲れて体調を崩しやすくなります。より一層、体調管理に力を入れてください。また、引き続き、新型コロナウイルス感染防止に努めてください。

ところで秋といえば、「〇〇の秋」とよく言いますよね。私は最近、運動不足だなと感じるので涼しいこの時期に運動を試してみようと思っています。スポーツの秋ですね(\*^-^\*)みなさんは〇〇に何を入れますか？

## 〇〇の秋

ってなぜ言うの？

### 読書の秋

古代中国の「灯火親しむべし」という詩がもと。「秋の夜は過ごしやすく、灯りをつけて読書をするのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取り入れて広まったそうです。



### スポーツの秋

10月に「体育の日」ができたのは、1964年の東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃

から定着したようです。

### 食欲の秋

旬の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲増進季節。またクマなどが冬眠前にたくさん食べて体に脂肪をため込むのと同じように、人間にも寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。

何をするにも清々しい秋。  
あなたなら〇〇の秋に何が入る？



※令和2年以降「体育の日」は「スポーツの日」と名前が変わりました。

## 10月10日は「目の愛護デー」

### 目の健康をたもつために「ビタミンA」が活躍します。

#### ビタミンAの働きは？

- 目の働きをたすける
- 粘膜をつよくなる
- 肌を健康にたもつ
- 骨や歯の発育をたすける



#### ビタミンAが足りなくなると？

- 暗いところで目が見えにくくなる
- かぜをひきやすくなる
- 肌がカサカサになる



#### ビタミンAが多い食べものは？

- レバー、牛乳
- 卵、うなぎ
- カボチャ、にんじん、ほうれん草など色の濃い野菜



油といっしょにとると吸収されやすい！