

ほげんだより 10月

令和4年 10月1日
 仁田佐古小 保健室
 No. 6

澄み切った青空に秋の気配が感じられるようになり、1年で1番過ごしやすい季節になりました。しかし、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。気温に合わせて衣服を調節し、しっかり朝ごはんを食べて体調を整えましょう。



10月10日は目の愛護デー！

目のつかれチェック

- 目がかすむ
 - 目がしょぼしょぼする
 - 目がかわる
 - 物がぼやけて見える
 - 目が赤くなりやすい
 - 目が重たい
 - 光をまぶしく感じる
 - 首や肩がこっている
- いくつチェックしましたか？

目にやさしい生活とは？



テレビやゲームの時間を守る



しせいを正しくする



十分な睡眠をとる



前髪が目にかからないようにする



目にゴミが入ったとき



角膜を傷つけないよう絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくりまばたき(涙で流す)



洗面器に水をはって目をパチパチする



とれないときは、眼科医院を受診

あき めぐみ め 秋の恵は、目にもいい!?

あき秋は、おいしいものがいっぱいうれしい季節です。おいしいだけではなく、目の健康にいいといわれるビタミンやDHAがたくさん含まれています。いっぱい食べて、健康な目をつくりましょう!!



ビタミンA：目の粘膜を守る



アントシアニン：見たものを脳に伝えやすくする

毎日使うものだから

鶏や鷹などの鳥が獲物をねらうときのするどい目つきのように、熱心にものを探そうとする様子を表すことわざに、「鶏の目鷹の目」というものがあります。同じように私たちも毎日、目をたくさん使っていますね。スマートフォンでインターネットを見たり、ゲームをしたりすると、目はとくにつかれます。また、気づかないうちにまばたきが減り、目がかんそうしやすくなります。ですから、休けいしたり早く寝たりして休ませることが大切です。

10月8日は「骨と関節の日」

私たちのからだにとって、骨はとても大切な役割をはたしています。

【骨の役割】

- からだを支える
- 脳や内臓などを守る
- からだを動かす
- 血液をつくる
- カルシウムをたくわえる

骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大事です! 骨にも生活習慣がかかわっているのです。

保護者の方へ

いつもお世話になっております。9月の生活リズム点検カードへのコメントありがとうございました。保護者の方からの温かいコメントにいつもほっこりしています。

2学期がはじまり、身体測定と視力検査を行いました。結果は、実施後に配付した「発育のようす」をご覧ください。

視力検査の結果、両眼ともにB以下の場合は、早めに眼科を受診されることをおすすめします。