



ほけんだより



平成30年10月 大道小学校 保健室

目の健康について考えよう！

1学期も残りわずかとなりました。台風24号はすごい勢力でしたが、各ご家庭、被害はありませんでしたか？台風が過ぎ去ったあとに涼しい風が吹き、秋の季節を感じさせてくれましたね。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、過ごしやすい気候のなかで、秋休みもあるので、いろいろなことにチャレンジできるいいですね。また、秋には栄養豊富な旬の食材がたくさんあります。バランス良い食事でも元氣な体をつくりましょう！季節の変わり目で、体調を崩しやすくなっていて、大道小でも、体調不良でお休みする人が増えています。食事・運動・睡眠のバランスを整え、元氣に過ごせるようにしましょう！



10月

10日は

子どもの目は産まれてから発達し、視力の機能は7才頃に完成するそうです。その後視力が低下するのは、姿勢や目の使い方などに関係しているそうです。テレビやゲームだけでなく、自然の景色をたくさんみて、目を健康に保ちましょう！

目の愛護デー



目によい栄養ABC



ビタミンA→ 目の粘膜を強くする

にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜

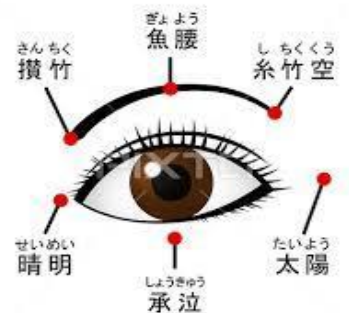
ビタミンB群→ 目の神経の働きを助ける

B1 豚肉・サバ・玄米・レンコン B2 レバー・納豆・タマゴ・のり

ビタミンC→ 目の健康を助ける

柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根

ためしてみよう！ 目に効くツボ



😞 スマホ・ゲームのしすぎは ダメよ！ ダメダメ！ 😞

私たちの瞳は、いつも涙でうるおっていて、乾燥を防いでいます。そして、この涙の分泌を促しているのが、まばたきです。人間は、1分間に平均15～20回のまばたきをしています。ところが、何かに熱中しているとき、例えばゲームをしている時などは、画面を凝視しているため、まばたきの回数が減ってしまいます。この状態が何時間も続くと、まばたきによる涙の補給が足りなくなって、目が乾いてしまいます。目の健康を守るためにも、

スマホやゲームの画面の見過ぎには、
注意しましょう！



スマホやゲーム、絶対ダメとはいきません。

家の人との約束をしっかりとしましょう！

たとえば…

- ☐ 使用は、夜7時まで、1日1時間とする
- ☐ 家族の時間(食事など)は使わない
- ☐ ゲームに出てくるシーン
(乱暴なシーンなど)のまねをしない
- ☐ 約束を守れなかったときは、禁止する

それぞれの家庭で、子どもの成長に合わせた
ルールをつくりましょう！