

# ほけんだより

10月



## 牟岐中学校

過ごしやすい季節になりました。

「読書の秋」や「スポーツの秋」「食欲の秋」ですね。

体調を崩さないように注意して、たくさんの秋を楽しみましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

2つの10を横にたおすと、 $\overline{00}$  まゆと目の形に見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。

1日中動き回って体が疲れるように目も疲れます。

### 『目が疲れているよ』のサイン！

- ・目がショボショボする。
- ・ぼやけて見えることがある。
- ・目のおくがいたむことがある。
- ・目が赤くなりやすい。
- ・首や肩がこる。

目が疲れるのは、動くものを目で追いかけたときや長い時間同じきよりのものを見続けたときなどで、目のまわりの筋肉を疲れさせています。

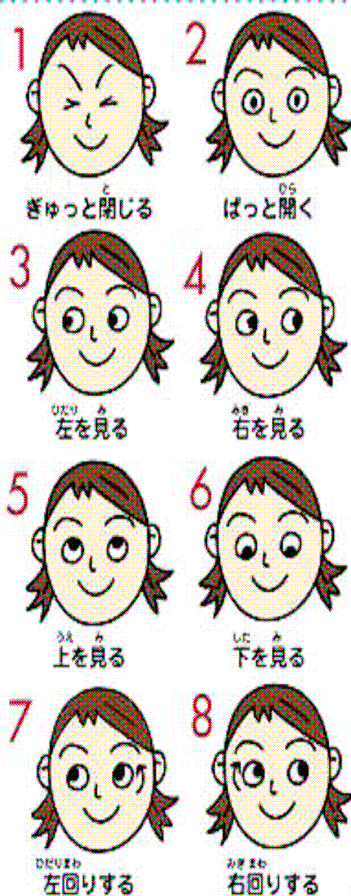
ぜひ、右の「目の体操」を友だちやおうちの人とやってみてね。



勉強や読書をするときは姿勢に気をつけて！  
本から30cm（目に優しい距離）目を離そうね！

### 疲れ目スッキリ！ 目の体操

1~8を数回  
くりかえそう



### 目によい栄養と食品

★ビタミン A：目の粘膜を強くする。

にんじん、ほうれん草、かぼちゃ

★ビタミン B1・B2：目の神経の働きを助け、視力の低下を防ぐ。

〈ビタミン B1〉 豚肉、サバ、玄米、れんこん

〈ビタミン B2〉 納豆、レバー、たまご、のり

★ビタミン C：白内障や飛蚊症などの、目の病気を防ぐ。

柿、小松菜、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいも、大根



### 毎朝起きたら、顔を洗っていますか？

顔には就寝中に、菌やほこりがつきます。特にまつげは汚れています。そのため、起床後すぐに顔を洗うことで目の病気を予防しましょう。

洗うときは、まつげの根元まで洗いましょう。また、朝晩だけでなく、体育の後や外出後にも顔を洗うと、菌やほこり、花粉などが落とすことができます。

洗顔だけではなく、手洗い・うがいなど、毎日の身近な行動を積み重ねて、感染症予防・疾病予防をしていきましょう！



### ノロウイルスに気をつけましょう！

冬場に増えるノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者のおう吐物、排せつ物からうつる2次感染のケースが多いようです。

感染すると、激しい下痢やおう吐、腹痛があり、38度以上の発熱を伴うこともあります。今のところ、感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、症状が出たら水分を補給しながら回復を待つしかありません。

予防としては、感染例が報告されている間は二枚貝は加熱して食べる、また食事の際にはせっけんをよく手を洗う、などです。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。



