

ほけんだより

10月号

撫養小学校

2017. 10. 2

運動会も終わりましたね。気温も少し下がり、過ごしやすい日が増えてきたように感じます。でも、まだまだ昼は暑い日があります。こんな時は、体調を崩しやすいです。衣服の工夫をし、かぜなどひかないように気をつけましょう。



保健目標

目を大切にしよう

目に優しい生活6カ条

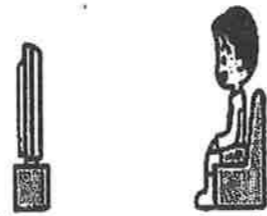
1. 正しい姿勢を心がける

目を近づけることでピントが合わなかったり、寝転がったりすることで視力に偏りができ、視力低下につながります。



2. 部屋の明るさに注意する

暗いところで過ごすと、目が疲れ視力低下につながります。照明器具や太陽の光射しを使って明るい場所で過ごしましょう。



3. テレビやゲームは、時間を決める

長時間することで、目が疲れ視力低下につながったり、気持ちや生活リズムが乱れてしまったりします。



4. 前髪が目にかからないようにする

視界が悪くなり目を疲れさせ視力低下につながったり、眼球を傷つけ病気になることがあります。



5. 目によい食べ物を食べる

目の働きを助けるビタミンA・Cなどを多く含む食べ物を食べましょう。



6. 目を休める、目の体操をする

定期的に目を休める時間をつくったり、目の体操やマッサージをおこなったりすることで、目の疲れをとります。

(ギュー・パッを2回)

(左を見る)

(右を見る)



(上を見る)

(下を見る)

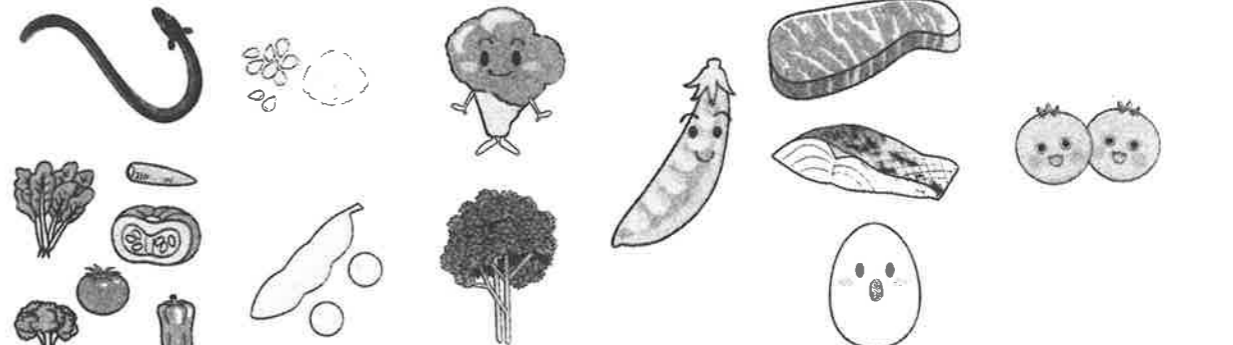
(右回り)

(左回り)



目をいたわり、元気にする食べ物は？

ビタミンA ビタミンB群 ビタミンC ビタミンE タンパク質 アントシアニン



レバー、うなぎ
緑黄色野菜

ごま、レバー
大豆など

ブロッコリー
パセリなど

ごま油
豆類、
玄米など

肉、魚、卵
大豆、レバー

ブルーベリー

こんなとき
どうする？

目にゴミが入ったときは
どっちが正しい？



① すぐに目をこする

② まばたきをする

こたえは②です。
目をこすってしまうので、
こすってはいけません。
まばたきをしていると、
涙と涙と一緒に出てきます。



目薬をさす時の注意

・容器の先が
まつげやまぶたに
ふれないように
する

・さした後は
パチパチせずに
しばらく目を閉じる

