

暑さも和らぎ、過ごしやすい日が多くなり、肌寒く感じる時間帯が増えてきました。寒暖差が激しいこの時期は、疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期でもあります。校外学習や学習発表会など行事も多くあります。早寝早起きなど規則正しい生活を心掛けて、元気に過ごしていきましょう。

○10月の保健行事予定○

10月 2日(月)～10月 6日(金) 色覚検査(小1・中1・高1希望者)
10月25日(水) AM 歯科健診(全学年)

《10月の保健目標 目を大切にしよう》

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日の「10」を横にすると、眉毛と目の形に見えることから、「目の愛護デー」と言われるようになりました。この日は「目を大切にする日」「大事な目を守るために、できることを考える日」です。



10月10日は
目の愛護デー

目にいい食べ物は?

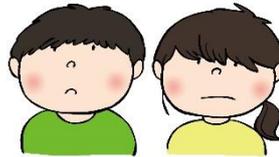


目のこと、
考えてみよう

どんな姿勢がいいかな?



目に入ってないかな?



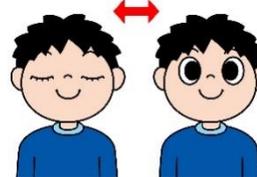
暗いところで大丈夫?



汚れた手でさわったら...?



目の体操をやってみよう



ドライアイとは?



ドライアイとは、涙の量が減ったり、質が変わったりして、目の表面を十分に潤せなくなっている状態のことをさします。

症状…目が疲れる、目がゴロゴロする、目が乾いた感じがする、時々かすんで見える、白っぽい目やにが出る、目が赤い 等

ドライアイを予防・軽減するためにできること

- ◆パソコンやスマートフォンに集中しすぎると、まばたきが減ることがあるので、意識的に目を休ませる時間を作ったり、まばたきをしたりする。
- ◆目にいい食べ物を意識して食べる。
 - ・ビタミンA (にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜)
 - ・ビタミンB群 (豚肉、納豆、ゴマ、レバー等)
 - ・タンパク質 (大豆、チーズ、卵など)
- ◆タブレット端末やパソコンなどを使うときは姿勢に気を付け、画面に近づきすぎないように、背筋を伸ばして使う。

