ほけんだより10月

ほけんだより
古保利小学校　保健室
R7.10.10　Vol.7

目によい食べ物を食べていますか？

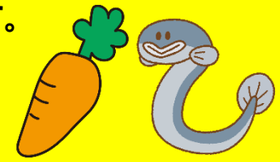
10月のほけん目標は"目を大切にしよう"です。

また、10月10日は目の愛護デーです。普段から目にやさしい生活はできていますか。

食欲の秋に、目によい栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

・ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



・アントシアニン

目の表面の幕を保護したり、目の疲れをとったりします。

・ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。

・ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。

・ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもある。

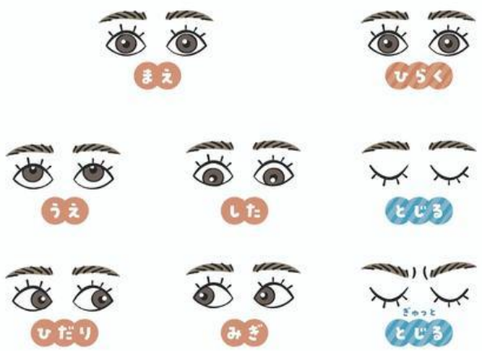
スマホ老眼に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用での目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

上のような症状がでたら注意が必要です！

1時間に1回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

こんな目の体操もあるよ！ぜひしてみてね。



運動会おつかれさまでした。どの学年も一生懸命頑張っている姿が見られて嬉しかったです！

次はマラソン大会や市陸ですね。最近は、朝夜と寒くなってきました。ケガや風邪に気をつけて10月も元気に過ごしましょう！