

保健だより 10月

秋が深まってくると、朝晩の日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行し出す時期です。生活リズムを整え、毎日元気に過ごしましょう。

10月10日は 目の愛護デー



「なんだか前より見にくくなった」という人、最近多いのではないのでしょうか？
小学生(高学年)で約4割が裸眼視力1.0以下になっています。中学生では、約6割の生徒が近視で視力低下は深刻な状況です。

実は近視は万病のもと。近視が強くなると失明原因の1位の緑内障になりやすかったり、治療法のない病的近視に進んでしまうこともあります。矯正し見えればいいでは済まないものでもあるのです。

目に良い食べ物を 食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

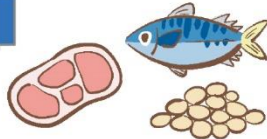
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



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。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。



目の健康を守る

タブレット・スマホ

の使用ルール！

- ☆画面と目の距離は30cmをキープ
- ☆30分に1回は目を休める
- ☆外で過ごす時間を作る(平均1日2時間以上)

☆4月の視力検査の結果、B以下の児童で医療機関を受診していない人を対象に「視力検査」を実施します。10月上旬に実施する予定です。見え方など気になる人は、担任の先生または栗原先生までお知らせください。

隅々まで洗って きれいな手

意識して
洗ってみよう！



風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？実は洗い残しが多い場所があるんです。

感染症の流行が気になる季節になりました。インフルエンザやコロナ・浴連菌感染症・百日咳などいろいろな感染症がでています。手洗いをしっかりして予防しましょう。