



10月1日（火） 栄小学校 保健室



朝晩が少しずつ涼しくなり、秋らしくなってきましたね。今月末には運動会があります。ケガや体調に気を付けながら練習もがんばりましょう。みなさんの活躍する姿を見ることを楽しみにしています。

10月10日は…目の愛護デー



10月10日は、目の愛護デーです。これは、「10」を横にすると、顔の目と眉にみえるからだそうです。みなさんもタブレットやゲームなどで画面を見る機会が多いと思います。目にやさしい生活とは、どんな生活か考えてみましょう。

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

実は、

目を守る

つてくれている？

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

疲れ目チェック

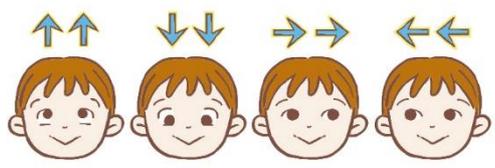
- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。



目が疲れたときは...

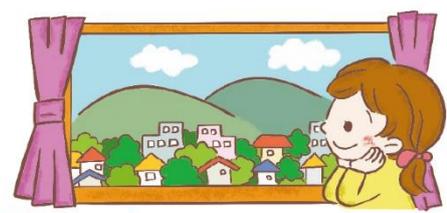
近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす
上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める
ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る
窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

10月8日は 骨と関節の日



成長期の子どもに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。



骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

魚を食べよう	納豆を食べよう
カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます	カルシウムもビタミンKも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。

