



10月1日（木） 栄小学校 保健室

10月10日は



目の愛護デー

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という理由のようです。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
たりしています

実は、

目
を
守
まも

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

つ
て
く
れ
て
い
る
？

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 ☒

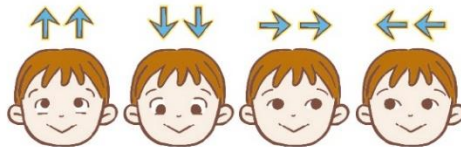
- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目に異物が入っている
- ☐ 感じがある
- ☐ まぶたが重い
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩こりがひどい



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。

こんなことしていませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみるのもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

10月8日は 骨と関節の日



一生の骨の強さは十代で決まる!?



骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。
骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年齢とともに減っていきます。将来も元気に活動でるかどうかは、今のうちに十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。

骨量を
ポイント
を増やす

- カルシウムをとる 骨の材料になります
- ビタミンDをとる カルシウムの吸収を促します
- 日光に当たる 体内でビタミンDが生成されます
- 運動をする 骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりに繋がります

