

すこやか

10月



令和7年10月7日(火)
大山田小学校ほけんしつ

10月10日 目の愛護デー

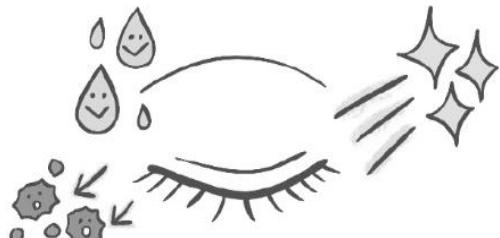
10月10日は



10月10日の10の字を横にすると、人の目とまゆげのようになることから「目を大切にする日」と決められています。毎日の生活から目にやさしい生活をこころがけましょう。

目はとてもきず
傷つきやすく、いろいろなものに守られています。それぞれにどんな役割があるのかな?

まぶた



目に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つ
たりしています

実は、
目を



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

やってみよう のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

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。

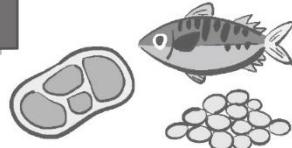
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



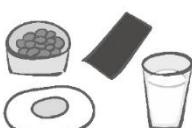
ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



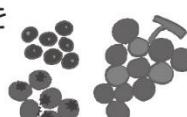
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



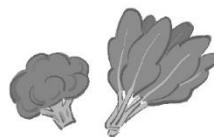
アントシアニン

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もあります。



保健室からのおしらせ

★今月は視力検査を、クラスごとに行う予定をしています。
視力検査の結果は、後日「健康の記録」にてお知らせをします。

★スクールカウンセラー 宮川 裕基 先生 来校予定日★

10月20日(月)9時15分~12時15分

予約を取りたい方は、担任または養護まで声をかけてくださいね♪

★生活リズムチェックのご協力ありがとうございました。集計結果は、後日 保健だより でお知らせをします。

★この時期は1日の気温差が大きいです。衣服で体温調整ができる服装の配慮をお願いいたします。