

すこやか



10月

令和7年10月7日(火)
おおやまだしょうがっこう
大山田小学校ほけんしつ

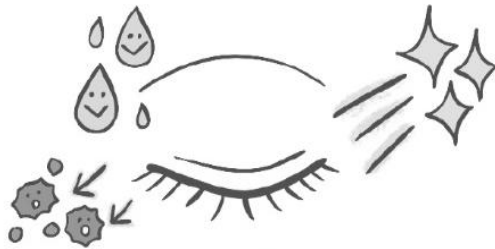
10月10日 目の愛護デー



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



目にはいり ひかり りょう ちょうせい
目に入る光の量を調整したり、
かんそう い ぶつ しんにゆう め まも
乾燥や異物の侵入から目を守っ
たりしています

実は、



を



つてくれている？

まゆげ



あせ め はい ふせ
汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



め はい ふせ
ごみやほこりが目に入るのを防
いでいます

なみだ



め はい よご あら なが
目に入った汚れを洗い流したり、
かんそう ふせ
乾燥を防いだりしています

やってみよう

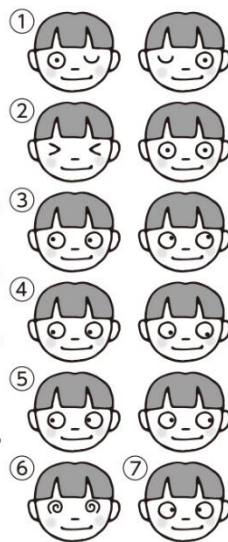
目のストレッチ

point

肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

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



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。

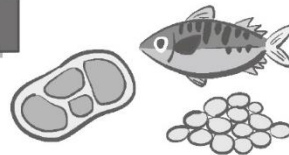
ビタミンA

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。



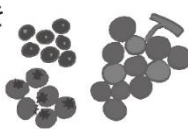
ビタミンB2

目の細胞の
成長や回復
を助けます。



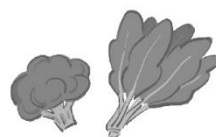
アントシアニン

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。



保健室からのお知らせ

★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 保健日より
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。