

2025

国本中央
小学校

ほけん だより 10がつ

10月10日は「目の愛護デー」です。

「10」を横にすると眉と目に見えることにちなんで制定されました。人間が受け取る情報の約8割は目から入ると言われるほど、目はとても大切な器官です。

スマホやパソコンを使う機会が増えている今、目を疲れさせている人が多くいます。この愛護デーをきっかけに、30分に一度は休憩をとったり、遠くを見て目を休ませるなど、自分の目を大切にする習慣をつけましょう。

10月の保健目標

目をたいせつにしよう



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あります。



職場体験に来てくれた中学生がハンドソープの容器を洗ってくれました。



きれいになったね



身体計測のお知らせ

17日(金) 1・6年生
20日(月) 2・5年生
24日(金) 3・4年生

けが予防のために、足に合った上履きを！

校内で上履きのかかとを踏んでいる児童を見かけます。かかとを踏む主な原因の一つとして、上履きが小さくなっていることが考えられます。成長期にある子どもたちの足は、あっという間に大きくなります。小さくなった上履きを無理に履き続けると、けがの危険や足の変形や痛みを生じる場合があります。安全な学校生活のため、そしてお子さんの健やかな成長のためにも、今一度、ご家庭で上履きのサイズを確認していただくようお願いいたします。

症状から知る 目の病気鑑

こんな症状、ありませんか？

目が乾く、シパシパする

それは… → **ドライアイ** かもしれません



涙は本来、目の表面を包んで快適に過ごせるよう守ってくれています。しかし、何らかの理由でこの膜が均一でなくなったり途切れたりすると、様々な症状が出ます。

- 症状の一例
- | | | |
|--|--|---|
| ☒ 目が乾く | ☒ 目の疲れ | ☒ 違和感（ゴロゴロする） |
| ☒ かすむ | ☒ 涙が出る | ☒ 目が赤い |
| ☒ 眩しい | ☒ 痛い | など |

蚊や糸のようなものが見える

それは… → **飛蚊症** かもしれません



明るい晴れた空を見たときに黒い虫や糸状のゴミのようなものが見えることがあります。これは目の中の硝子体というところにある濁りがそのように見えるもので、あまり心配はないことがほとんど。ただし、それが急にひどくなった場合は危険な病気の可能性があるため、すぐに眼科へ。

目の健康を守るために

ICTとは

程よい距離で付き合おう



画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響の出ない「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあったら

放置せずに眼科へ



目の不調は意外と気づきにくいもの。おかしいなと思ったら既に症状が進行していることもあります。

メガネやコンタクトレンズの

度が合っているか定期的に点検を



合っていないものを使っていると、目に負担がかかってしまいます。見えにくいと思ったら調整しましょう。