



ほけんだより



目の健康について考えよう!

令和5年10月16日 国頭村立奥小学校 保健室

あさゆう すず かぜ ふ あき きせつ かん
 朝夕には涼しい風が吹き、秋の季節を感じられるようになりました。あき といえは、スポーツの秋、読書のあき げいじゆつ あき す
 秋、芸術の秋、過ごしやすい気候のなかで、いろいろなことにチャレンジできるといいですね。また、秋にはえいよう ほうふ しゆん しょくざい
 は栄養豊富な旬の食材がたくさんあります。バランス良い食事で元気な体をつくりましょう! 国頭村内のがっこう まいしゅう
 学校では毎週のようにインフルエンザによる学級閉鎖の措置がとられています。食事も しょうじ うんどう すいみん
 バランスを整え、うがい・手洗いをし、げんき す
 元気に過ごせるようにしましょう!



10月

こ ちのめ う はったつ しりよく きのう さいころ かんせい
 子どもの目は産まれてから発達し、視力の機能は7才頃に完成す
 るそうです。その後、しりよく ていか しせい め つか かた
 りに視力が低下するのは、姿勢や目の使い方など

10日は

かんけい
 関係しているそうです。テレビやゲームだけでなく、おく だいしぜん
 奥の大自然の
 けしき をたくさんみて、め けんこう たも
 景色をたくさんみて、目を健康に保ちましょう!

目の愛護デー



えいよう 目によい栄養ABC



ためしてみよう! 目に効くツボ

ビタミンA → 目の粘膜を強くする
 にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜

ビタミンB群 → 目の神経の働きを助ける
 B1 豚肉・サバ・玄米・レンコン B2 レバー・納豆・タマゴ・のり

ビタミンC → 目の健康を助ける
 柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根

「目に効くツボ」と検索して
 インターネットで
 しらべてみよう

スマホ・ゲームのしすぎは どうしてよくないの?

わたし ひとみ なみだ
 私たちの瞳は、いつも涙でうるおっていて、乾燥を防いでい
 ます。そして、この涙の分泌を促しているのが、まばたきです。
 人間は、1分間に平均15~20回のまばたきをしているそう
 です。ところが、何かに熱中しているとき、例えばゲームをし
 ている時などは、画面を凝視しているため、まばたきの回数
 が減ってしまいます。この状態が何時間も続くと、まばたき
 による涙の補給が足りなくなって、目が乾いてしまいます。目の
 けんこう まも
 健康を守るためにも、

スマホやゲームの画面の見過ぎには、
 ちゅうい
 注意しましょう!



スマホやゲーム、絶対ダメとはいいません。
 いえ ひと やくそく
 家の人との約束をしっかりまもりましょう!

- たとえば・・・
- 使用は、夜7時まで、1日1時間とする
 - 家族の時間(食事など)は使わない
 - ゲームに出てくるシーン
 (乱暴なシーンなど)のまねをしない
 - 約束を守れなかったときは、禁止する
- それぞれの家庭で、子どもの成長に合わせた
 ルールをつくりましょう!