

# ほけんだより 10月号

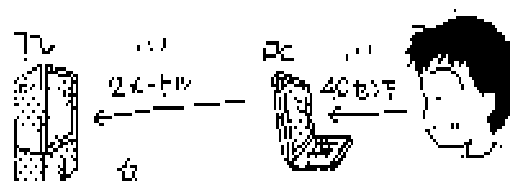

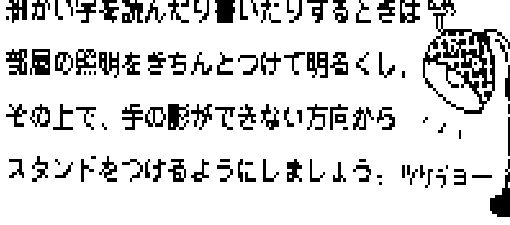

平成24年10月1日

徳島県立池田支援学校美馬分校

朝晩ずいぶん涼しくなってきました。とは言っても昼間は暑くなる日がまだ続きます。冬用体操服を持ち、暑いときは脱ぐ、寒くなったらは着るという自分で調節することが大切です。

10月は8日が「骨と関節の日」「体育の日」、10日が「目の愛護デー」「世界精神保健デー」、15日が「世界手洗いの日」、16日は「世界食糧デー」、健康に関する記念日の多い月で、どれも元気に生きていくために欠かすことのできないものばかりです。様々な記念日前に、御家庭で健康について話し合う機会を設けてみてはいかがでしょうか？

## 10月10日目の愛護デー。大切な目、普段からアイしてあげてね！

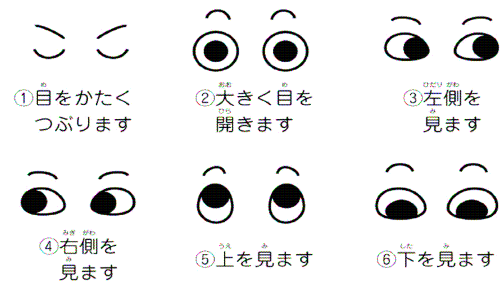
<p>☆ パソコン・テレビの画面 ☆</p> <p>視距はやや下向きに。 テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。</p>  <p>1時間画面を見のめたら 10分は目を休ませよう！</p>	<p>“メガネ・コンタクトレンズ” 度は合っていますか？</p> <p>度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。</p>  <p>コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。</p>
<p>勉強中の照明</p> <p>細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。『ケイヨー』</p>  <p>勉強の芯はケイヨーの 流れて読めやすいうものが オススメです！</p>	<p>積極的に休めよう</p> <p>情報のおよ85%は目から入ると言われています。高調に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。</p>  <p>意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください</p>

## 目の疲れをとろう

### ◆疲れをとるマッサージ

- ①手をこすり合わせて温めます。
- ②指で目の周りの骨を押していきます。
- ③とくに痛いところがあるときは、ゆっくり息を吐いてその部分を押しましょう。

### ◆目玉の運動（顔は正面を向いたまま）



## 目を健康にするビタミン

目にとって、必要なビタミンとして、ビタミンA・B群・C・Dがあげられます。

### ◆ビタミンAが多く入っているもの

・うなぎ、レバー、にんじん、かぼちゃ

### ◆ビタミンB群が多く入っているもの

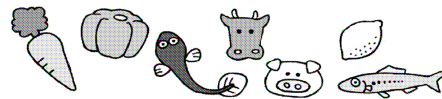
・豚肉、牛肉、うなぎ、さんま

### ◆ビタミンCが多く入っているもの

・レモン、グレープフルーツ、ピーマン

### ◆ビタミンDが多く入っているもの

・鮭、いわし、きくらげ



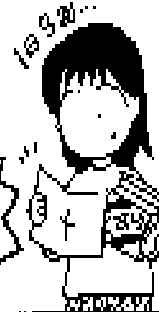
10月17日 薬と健康の週間  
～10月23日

「薬は使い方のいで  
人間の味方にも敵にもなります。  
正しく上手に利用しましょう。」



薬そのおときは  
自分勝手な判断はせず

使用上の注意を  
しっかり守りましょう。



病院で処方された薬は勝手な判断で  
他人にあげてはいけません。  
法律に照らして行動しましょう。



薬は病気そのものを治すものではなく、  
症状を和らげ自然治癒力を高めるもの。

薬に頼らず、まずは自然治癒力を

高めるために、日頃から規則正しい

生活を送るよう心がけることが大切です。

生活を送るよう心がけることが大切です。



~~~~~もうすぐ体育発表会!!~~~~~

足にいい靴はいていますか？

- ・かかと部分がしっかりしている。
- ・指が動かせる適度な余裕がある。

ゆるゆるのものはいたり、きつくなったのに無理にはいたり、かかとをふんだりしていませんか？足に合わない靴は、足指の変形を始め、様々な障害の原因になります。