

ほけんだより10月号

平成23年10月 3日

徳島県立池田支援学校美馬分校

読書の秋、スポーツの秋、10月がやってきました。

1年で1番過ごしやすと言われる季節です。読書でも、スポーツでも、そのほかのことでも、何でもいいのですが、何か一つのことを決めて、それに向かってやってみるのもいいのではないのでしょうか。

みんなが充実した「実りの秋」にしてほしいと思います。



10月10日は「目の愛護デー」。目の健康について考え、目を大切にしようという日です。みなさんは目を大切にできていますか。

ゲームを長い時間する、テレビを長い時間遅くまで見ている、寝ながら携帯電話を触ると、目に悪いことは知っていますよね。夜が長くなるこの季節、明るいところでの読書や会話を楽しみましょう。

たいせつな目はたくさんものにまもられているよ!

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここをとめるんだよ!

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ!

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。



まばたき

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ! 目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!



自分の生活を、振り返ってみましょう

- 電車やバスの中で、本を読んだり勉強したりする
- パソコンやゲームを何時間もしてしまう
- 暗い部屋で本を読んだり、携帯電話を使ったりする
- 睡眠不足
- 前髪が長く、目にかかっている

*このような生活は、目にとっても負担をかけてしまいます。目が疲れると、目の痛み・かすみ・充血だけでなく、頭痛や肩こりを起こしたり、何よりも、視力が下がる原因にもなります。
当てはまるが多かった人は、気をつけるようにしましょう。

疲れ目にビタミン!?

ビタミン不足になると、目が疲れやすくなります。中でもビタミンAの不足は目にダメージを与えます。規則正しい生活と、バランスのとれた食事で、目を大切にしましょう

ビタミンと目の関係



- ビタミンA・・・目の粘膜をつくり、正常に働かせる
- ビタミンB1・・・目の筋肉の疲れを回復させる
- ビタミンB2・・・目の機能を活発にさせる
- ビタミンC・・・毛細血管を強くする



～秋風邪注意報発令中!～

お天気の良い日の昼間は、少し体を動かすと汗をかきかすほどの暖かさですが、早朝や夜間、日陰に入ったり、風が吹いたりすると、急に寒く感じることがあります。気温の変化も激しいので、体調を崩す人も出てきています。

《こんなことに気をつけましょう》

汗をかいたらよくふく：日中や体育のあとそのままにしない!

下着を着る：下着には汗を吸収したり、体温を調節したりする役割があります。

上着で暑さ・寒さの調節をする：寒いと感じたときに、上着をはおれるようにしましょう

うがい・手洗いをこまめにする：健康な生活の基本です!