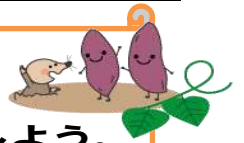


保健目標：目を大切にし目の健康を考えよう。

正しい姿勢で学習しよう。

安全目標：場に応じた安全な行動が出来るようにしよう。



厳しい残暑もようやく峠を越えたようです。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適で良い季節。もちろん「食欲の秋」…色々な食べ物が美味しい頃でもあります。夏の暑さで疲れた体と心を、様々な面からうまくリフレッシュしていきたいものですね。

10月 10日
目の愛護デー

目にいい食べ物知っていますか？

目の健康のためにも、栄養バランスのよい食事が大切。
中でもビタミン類は、眼の健康のために大切な栄養素です。

ビタミンAには、光を感じる細胞を作る働きがあります。

●不足すると、暗い所で目が見えにくくなったり、ドライアイになったりします。

A



にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜

ビタミンBには、目の粘膜を健康に保ち、目の疲れをとる働きがあります。

●不足すると、目が疲れやすくなり、視力や集中力が低下します。

B



レバー、たらこ、納豆、たまごなど

ビタミンCは、目の中のレンズ、水晶体の透明度を保ち、目の若さを保ちます。

●不足すると、目の老化現象である白内障になる危険があります。

C



いちご、キウイ、ピーマン、ブロッコリーなど

ビタミンEは、細胞を傷つける活性酸素を取り除き、血液の流れを良くすることで、目の老化を防ぎます。

E



アーモンド、落花生など

知っていますか？ ストレートネック

●ストレートネックとは



正常な状態



ストレートネック

首の骨は頭を支えるために緩やかなカーブになっていますが、いつもうつむき気味の姿勢をとり続け、まっすぐな状態が続くと、首の痛み・肩凝り・頭痛などを引き起こすことがあります。このまっすぐな状態を「ストレートネック」といいます。

●スマートフォン・携帯電話・携帯ゲーム機などを使うときは…

・姿勢に気をつけよう
(機器は目の高さ)



・長時間使わないようにしよう

・ときどき、伸びなどの体操をしよう

10月17日～23日 薬と健康の週間



●薬は自然治癒力を助けるものです



わたしたちの体に備わっている「自然治癒力」の働きを助けるのが薬の役割です。そのため、日ごろから自然治癒力を高めるための生活を送り、安易に薬に頼らなくてもよいような体作りをしておくことが大切です。

●薬を買うときは
お店の人(薬剤師)に相談しましょう



●薬(口から飲むもの)を使うときの注意
説明書をよく読みましょう。



いくつ飲むのか？
何回飲むのか？
いつ飲むのか？