



平成22年10月
広島市立南観音小学校
発行者 養護教諭 花原

おうちのひとと一緒に読みましょう

こんげつ ほけんもくひょう め せいかつ かんが
今月の保健目標：目にやさしい生活を考えよう

10月10日は 0 0 目の愛護デー 目のことをもっと知ろう

目のいろいろ

まゆ毛は何のためにあるの？…まゆ毛は、流れてくる汗

が目に入るのを防ぐ役割などをしています。

まつ毛は何のためにあるの？…何かがあたると自然に目を閉じてしまうことで、ほこり

などが目に入るのを防いでいます。

まばたきの役割は？…目は乾燥に弱いので、まばたきをすることで涙で目の表面をうるおしています。

目に悪いのはどれ？

- ①目から30cm以内で本を読んでいる。
- ②前髪が伸びて、目にかかっている。
- ③暗いところで本を読んでいる。
- ④テレビを見たり、ゲームをする時間を決めていない。

VDT症候群とは？

VDTとは、パソコンやゲーム機などの画面のことです。この画面を長時間見ることに
より、からだにさまざまな症状が表れます。パソコンやゲームは時間を決めて行いまし
ょう。
・からだの症状 肩こり、首・肩・腕がいたむ、だるい など
・こころの症状 イライラする、不安な気持ちになる など

目にやさしい食べ物 粘膜や血管をじょうぶにしたり、目の働きを助けます。

ビタミンAを多く含むもの…にんじん、かぼちや、レバー、うなぎ など

ビタミンB群を多く含むもの…豚肉、落花生、牛乳 など

ビタミンCを多く含むもの…ほうれん草・小松菜・くだもの など

～秋の歯科検診があります～

10月15日（金）1時半から歯科検診があります。歯ブラシを持ってきてください。給食の後に歯みがきをして準備をしておきましょう。

9月の身体計測のときに、歯ぐきの健康についてお話ししました。歯ぐきの健康チェック、覚えていますか？お家でも鏡でチェックしてみてくださいね。

～季節の変わり目です～

天気の良い昼の間は暑いくらいですが、日が傾いてくると寒くなってきました。そのためか、「ちょっと調子が悪い」「頭が痛い」と保健室に来る人が多くなっています。中には熱が高く、早退する人もいました。はおりたり脱いだりできる服を用意して上手に調節し、体調をくずさないようにしましょう。

こた
答え…①～④^{ぜん ぶ}全部です。