

ほけんたより



平成29年9月29日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

あなたの秋は、どんな秋？

厳しい暑さもようやくおさまってきて、これからは朝と夕方を中心に、気温が下がる日がだんだんと多くなります。昼間はまだまだ暑いので、半袖の上に長袖を着るなど衣服に工夫をし、「暑くなったら脱ぐ」「寒くなったら着る」と、自分で調節しながら過ごしてくださいね。

これから訪れる秋は、暑すぎず・寒すぎず、外を歩いていても気持ちがよくて、とても過ごしやすい気候です。さて、秋といえば・・・

○スポーツの秋



○芸術の秋



○読書の秋



○食欲の秋



あなたの秋はどんな秋でしょうか。自分にとって興味があること、好きなこと、やってみたくて思っていたことを始めるなど色々なことにチャレンジをし、充実した秋を過ごしてみましょう。

こんな症状はありませんか？ チェックしてみましょう

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い



これはみんなの SOS



「使いすぎだよー」

「疲れてるよー」

「休みたいよー」

目に優しくないのはこんなこと

×暗い部屋で本を読む

暗いから目を近づけがち。

ピントを合わせようと目が無理するよ

×ゲームやスマホをずっと続ける

近いところをずっと見ていると、ピントを合わせる目の力にぶくなるよ。まばたきが減って、目が乾くよ。

×目をこする

目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ。



チェックが完了した人は 目にやさしくしてね。

目にやさしい環境

- ・本を読んだり勉強する時は部屋を明るく。
- ・ノートや本に直射日光があたらない。
- ・勉強をする時、手元に影をつくらない。
- ・前髪が目にかかっていない。



目にやさしい行動

- ・テレビやゲームは時間を決めて。
- ・ゲームやスマホは30分ごとに10分休憩。
- ・いつも姿勢をよくする。
- ・たっぷり睡眠をとる。



目にやさしい食べ物

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン

(目の疲れをとる)



ルテイン

(目をダメージから守る)



ビタミンA

(粘膜を元気にする 見る力を守る)

