

ほけんだより

令和3年 10月 14日
練馬区立光が丘夏の雲小学校
校長 牧野 光洋
養護教諭 原田 里美

10月になり、日中もすずしく過ごしやすい季節となりました。秋といえは「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などいろいろな「秋」がありますね。季節の変わり目なので体調をくずさないように感染症対策をしっかりと、すてきな「秋」を過ごしましょう。

あなたの目は健康ですか？

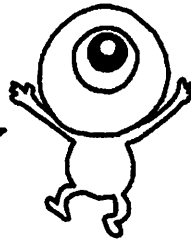
わたしたちがものを見るためには「目」が健康できちんと働く必要があります。

まばたきしていますか？

人は1分間に、約21回のまばたきをします。

しかし、勉強やゲームなどに集中するとまばたきの数が減り、ドライアイになります。

（ドライアイとは、目のかわき、かすむ、つかれやすいなどの症状がある目のことだ！）



しっかりまばたきするよう心がけましょう。

姿勢は正しいですか？

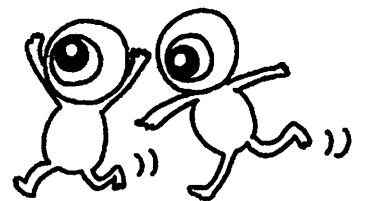
本やゲーム、スマートフォンを見るときに背中を丸めた姿勢だと目のつかれや、かたこりにつながります。背筋をピンと、座りっぱなしにならないように休けいも、しっかりとるようにしましょう。



外あそびをしていますか？

太陽の光が近視（近くのはハッキリ、遠くのはボンヤリと見えること）の予防によいことが最近の研究で明らかになりました。

1日2時間は太陽の光をあびるようにしましょう。



食べ物と目の関係

ポリフェノール... 細胞の老化を防ぐ
なす ぶどう ぶどう ぶどう ぶどう ぶどう

ビタミンA... 皮膚や網膜を健康にする
うなぎ じゃがいも 人参

ルテイン... 目の酸化を防ぐ
ブロッコリー ほうれん草