

ほけんだより10月

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
養護教諭 村上 恵美子
平成28年10月6日発行
(家庭数配布)

➔10月10日は目の愛護デー子どもの目に注目!◀

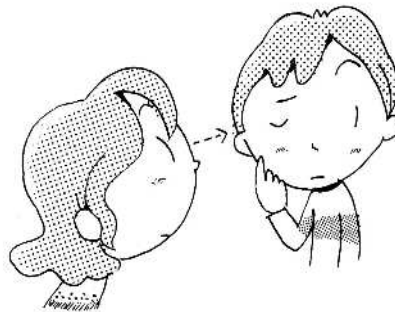
子どもは目にトラブルがあっても、自分では気づくことができず、そのままになってしまうことがあります。普段から、子どもの様子を観察して、目を細めている、片目をつぶってみているなど、「おかしいな?」と思うことがあったら、何でも相談してください。

早期発見・早期治療することで、治るケースもたくさんあります。



お子さんの目は大丈夫ですか?

お家にいる時、「ちょっとおかしくないかな?」と感じられたら、早めに眼科医に相談してみてください



秋冷えに注意!!

少しずつ「涼しい」だけでなく、「寒い」と感じる日が増えてきています。かぜをひきやすい時期でもあります。

服装などで調整してあげてください。



チェックしてみましよう

- 知らないうちに、テレビ画面に近づいていませんか?
- 目を細めて、ものを見ることが多くありませんか?
- 必要以上にまばたきを多くしていませんか?
- 片目をとじて、ものを見ようとすることはありませんか?
- 光をまぶしがること多くありませんか?

目がつかれる前に イキましよう



目にいい食べもの知っていますか?



ビタミンB1、B2をたくさん含むもの

豚肉、玄米、牛乳、卵 など

ビタミンB1、B2は視力の低下を防ぎ、目の機能回復に役立ちます。

ビタミンAをたくさん含むもの

うなぎ、にんじん、レバー など

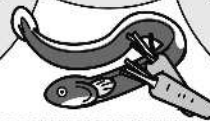
別名「目のビタミン」ともいわれるビタミンAは、目の疲労回復に役立ちます。



ビタミンCをたくさん含むもの

レモン、イチゴ、ブロッコリー など

ビタミンCは目の粘膜をつくり、水晶体を保護するのに役立ちます。

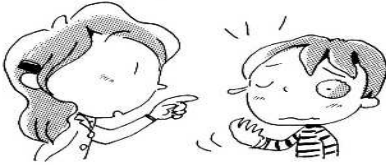


目を大切にしよう



もしかして ドライアイ…?!

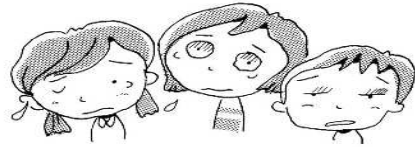
チェックしてみよう



なんとなく目の調子がわるい…。
もしかしたら“ドライアイ”か
もしれません。

右の項目のうち、長く続く症状
が5つ以上あれば、注意が必要で
す。ドライアイは、そのままほっ
ておくと大変な病気へとすすむこ
とがあります。あてはまる人は、
一度お医者さんでみてもらっ
たほうがよいでしょう。

- 目がつかれやすい
- 目がいたい
- 目やにが多く出る
- 何もしていないのに涙が出る
- 目がゴロゴロする
- 目がかすむ
- 目が乾いた感じがする
- 何となく目がかゆい
- 重たい感じがする
- 光がまぶしく感じる
- 何となく目に不快感がある
- なぜか目が赤い



テレビやゲームは
時間を決めて



目にも栄養を



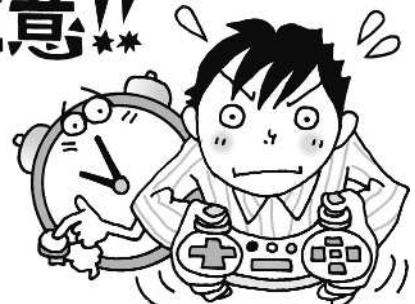
こはな目の使い方!!に注意!!



本やテレビとの距離が近い



ねころびながらみる



長時間のテレビやゲーム