

# ほけんたより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!◀

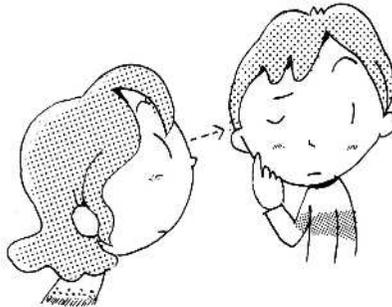
子どもは目にトラブルがあっても、自分では気づくことができず、そのままになってしまうことがあります。普段から、子どもの様子を観察して、目を細めている、片目をつぶっているなど、「おかしいな?」と思うことがあったら、何でも相談してください。

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。

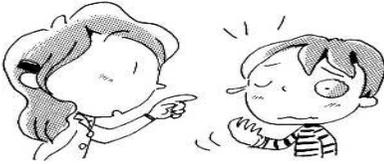


# 目を大切にしよう



## もしかして ドライアイ…?!

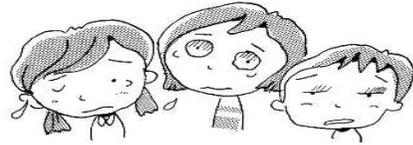
チェックしてみよう



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