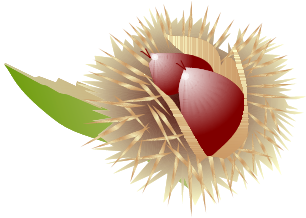
保健だより

緑ケ丘中
２３.10.４



「秋の日はつるべ落とし」といいます。どうして秋だけ、日暮れが早く感じるのでしょうか？ それは、月初めと月末の日没時刻の差が、1年のうちで一番大きいからです。日ごとに秋らしくなってきました。

日が暮れ始めると、あっという間に暗くなってしまいます。帰り道では交通安全に気をつけましょう。

めあて　目を大切にしよう！

◆10月10日は目の愛護デー

目を大切にしよう!

文字がボケて見えたり、視力が落ちたかなぁと思ったら、保健室で視力測定をしよう。
コンタクトレンズを使用する場合、眼の炎症が起きないよう、使用方法を守り手入れをしっかりしよう。

目にやさしいってどんなこと？

光・照明 →
- 照明器具の光が直接目に入らないようにする。
- ノートや本に直接日光が当たらないようにする。
- 画面や手元だけでなく、部屋全体を明るくする。

色 →
- 緑色・・・脳がリラックスする色です。
- 強い色同士の組み合わせは、見づらく、目が疲れます。

＜粘膜や血管を丈夫にし、目の働きを助ける食べ物＞

目を守る	**ビタミンA**	（粘膜を保護する）・・・・・ うなぎ、チーズ、緑黄色野菜 など
	ビタミンC	（毛細血管を丈夫にする）・・・・・・ 果物、ブロッコリー など
目を助ける	**ビタミンB群**	（B_2：目の細胞の再生を促す）・・ 豚肉、サバ、玄米、大豆 など
		（B_1、B_2：視神経の働きを助ける）・・・・ 卵、納豆、のり など
	アントシアニン	（網膜の働きを助ける）・・・ ブルーベリー、なす、黒ごま など

＜疲れにくく、疲れを回復しやすい生活＞

目が疲れにくい距離・姿勢	本やノート、携帯やゲームの画面・・・約３０㎝
	テレビの画面　・・・2㍍以上
目の疲れを回復する	たっぷりの睡眠で目と脳を休ませ疲れを回復させましょう。

◆薬と健康の習慣　10月17日(月)～23日(日)

・・・考えてみよう、薬と健康について・・・

内用薬 → 口から飲む薬。胃や腸で吸収され、血液によって全身に運ばれます。
外用薬 → 塗ったり、貼ったりする薬。皮膚や粘膜から吸収されます。
薬は、病気を治す手助けをしたり、症状をやわらげたりするのに役立ちます。
用法、用量、使用期限等を守り正しい使い方をすることが大切です。