

ほけんだより

2023. 10. 12 No.7
 岐阜市立黒野小学校 保健室



10月の保健目標
 「目を大切にしよう。」



目を大切にしよう。



私たちが
目を

スマイル隊



食べよう! 目に良い食べ物

かぼちゃ ニンジン ほうれん草
 大豆 サバ うなぎ
 豚肉 ヨーグルト レバー 納豆 卵

涙を作るときに活躍する
 ビタミンAが豊富です。

視力の低下を防ぐ効果がある
 ビタミンB1が豊富です。

目の充血や疲れを回復する
 ビタミンB2が豊富です。

涙の働きってなあに?

目の乾燥を防ぐ
 目に酸素や栄養を運ぶ
 菌の侵入や感染を防ぐ
 ゴミやほこりを洗い流す

私は まぶた

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は まゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に影を作ったりしているよ。

私は なみだ

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは まつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

感染症情報

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、溶連菌感染症、ヒトメタニューモウイルス感染症などにかかる人がちらほらあります。また、発熱や咳などの風邪症状の人も多くなっています。



今一度、気を引き締めて、手洗いなど感染予防対策、朝の健康観察をお願いします。

また体調のよくない時は無理をしないようにしましょう。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。
 目を守るために、自分でできることもあるよ。
 それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。