



季節の変わり目です



体調管理に
気をつけてください



10月に入って、ようやく石垣島にも涼しい風が吹き、秋の気配を感じる季節になりました。季節の変わり目で疲れがたまっていると、かぜを引いたり体調をくずしやすくなったりします。そんなときこそ、十分な睡眠と朝ごはんをしっかりとりましょう！また、けがが多くなる季節です。けがをしないように注意して行動しましょう。

中学生のみなさんは修学旅行が控えていますので、体調を調べておきましょう。



10月10日は目の愛護デー

10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。

この機会にあらためて、日常生活をチェックしてみて、休みなく働く目にやさしい生活ができるようにしましょう。



目にやさしい

って、どんなこと？



見やすく、
目が疲れにくい………環境

光・照明



照明器具の光が直接
目に入らないように



ノートや本に直射日光
が当たらないように



画面や手元だけでなく、
部屋全体を明るく

色

緑色



脳も
リラックス
する色です

目が
泣いて
います



強い色どうしの組み
合わせは、見づらく、
目が疲れます。

粘膜や血管をじょうぶにし、
目の働きを助ける………

食べもの

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

ビタミンC

●毛細血管をじょうぶにする



果物 ブロccoli

目を助ける



ビタミンB群

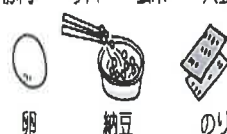
●B₂：目の細胞の再生を

うながす



豚肉 サバ 玄米 大豆

●B₁、B₂：視神経の働き
を助ける



卵 納豆 のり

アントシアニン

●網膜の働きを助ける



ブルーベリー なす(皮) 黒ごま

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

●テレビの画面



約30cm



2m以上



顔を傾けて
字を書く。



長い時間、
画面を見続ける。



寝そべて
見る。

目の疲れを回復する

睡眠



目と脳の両方を使って
「見て」います。



目と脳を休ませるには、
たっぷりの睡眠が必要です。

保健委員会さんによる

清潔チェック実施中！！



今月は、給食の前につめ・ハンカチ(タオルでもよい)を調べます。

朝、自分でチェックして登校するようにしましょう。