

ほけんだよ!



10月の保健目標は...

目を大切にしよう!

10月10日は目の愛護デー! 目の役割や働きなどを知り、目を大切にする生活を送りましょう。また、目の病気や視力についても考え、目に優しい生活を送りましょう。

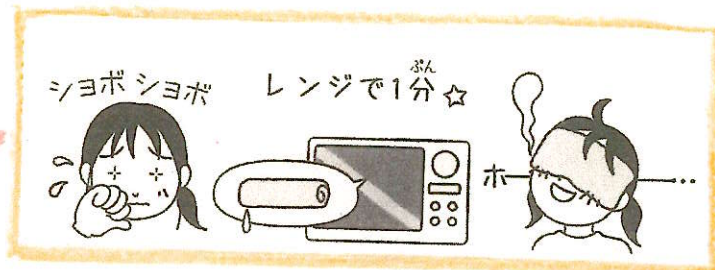
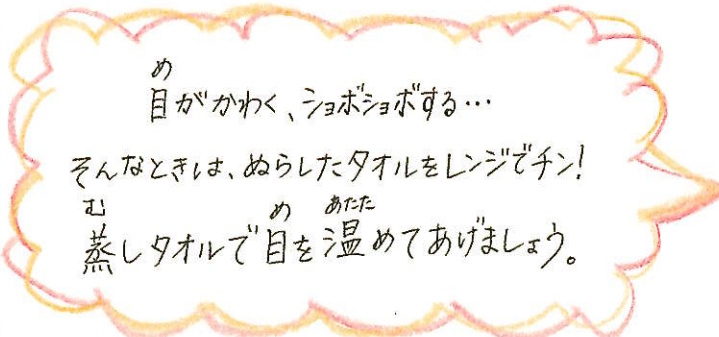
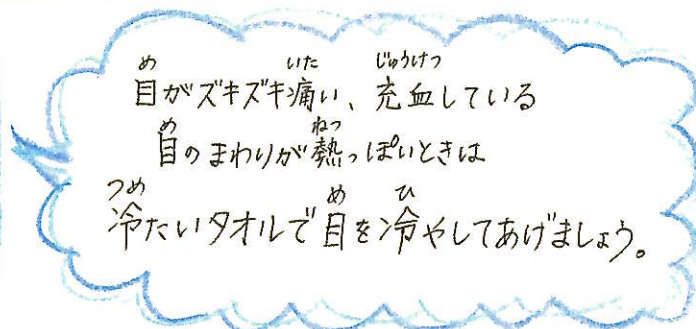
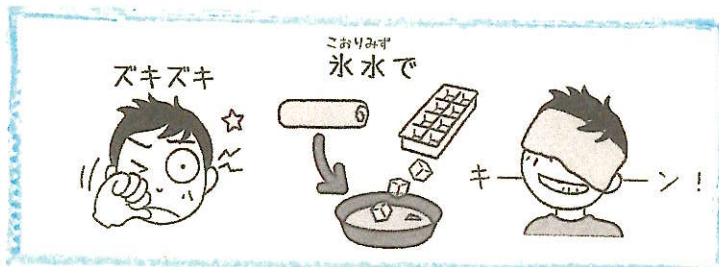
こんなこと していませんか?

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。



目に良い食べ物も？ 食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。
食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な
食べ物を積極的に食べてみてください。

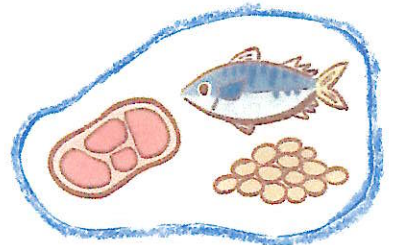
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを
健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れを
やわらげます。



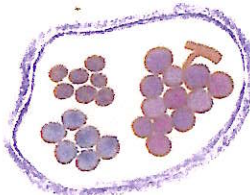
ビタミンB2

目の細胞の
成長や回復を
助けます。



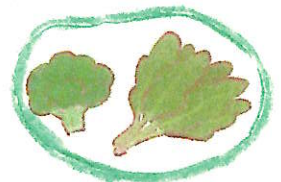
アントシアニン

目の表面の
膜を保護
したり、目の
疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の
症状改善や
予防に
つながることもあります。



食欲の秋こそかむ力を育てよう！

さつまいも、ごはん、りんご、りんごなど、おい
しい食べ物がたくさん。食欲の秋。秋が旬の
食材には「かみごたん」のあるものも多く、「しっか
りかむ習慣」=「かむ力」を育てるチャンスです。
かむことには発達に良い効果がたくさん
あります。「よくかんでね」「お口の体操だよ」
と声をかけながら、親子で秋の食べ物を
楽しんでみてください。



かむことのこうか

- 食べ物を消化しやすくする
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める
- 食べすぎを防ぐ など

秋になってから、こんな症状ありませんか？

くしゃみ

皮膚のかゆみ

鼻水

食欲がない

頭痛

・・・もしかして、寒暖差アレルギーかも。寒暖差
アレルギーは、1本の免疫機能ではなく自律神
経が、急な温度変化でうまく働かなくなっ
てしまうことが原因で起こります。

チェック 温度差対策を！

気温差に自分で対処しましょう。一枚羽織
るものがあると便利です。

チェック 規則正しい生活を！

バランスの良い食事、十分な睡眠が大切。
規則正しい生活は、自律神経を整えます。