

# ほけんだより 10月

今月の保健目標

目を大切にしよう

令和8年 10月 2日

屋良小学校 保健室



## 目の愛護デー 目にやさしい生活を!



10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目、大切に使っていますか? 私達の目は近くのものを見る時、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマホ、ゲーム機など見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。目をいたわりながら過ごすにはどうしたらよいのでしょうか。一生お世話になる大切な目。この機会に目の健康について考えてみましょう。

### ★30-30-20 ルール + 外遊び★



- 画面と目は**30cm**以上はなそう!  
(勉強や読書をする時も)
- 30分**に1回は、**20秒**以上遠くを見よう!
- 外遊び**は近視予防に効果あり!  
(帽子などで紫外線対策や熱中症対策、水分補給をしっかりと元気に外で遊ぼう! 日陰でも効果あり)

参考: 日本眼科医会

10月15日  
世界手洗いの日



県内感染症流行中!  
毎日せいかつなはんかちを  
持って来よう!

## 眼科受診はお済みですか?

4月の視力検査において、150人(全体の44.4%)の児童が1.0未満という結果でした。放っておくと、どんどん視力が低下し、強い近視が長く続くと重大な眼疾病をおこす確率がぐんと上がります。“まだ受診していない”、“黒板の字が見えづらい”、“目を細めてみる”等がある児童は、早めに眼科でみてもらいましょう。

※視力1.0未満の児童で、まだ受診の報告を受けていない方へ再通知を配付しました。

※受診が済みましたら、報告書の提出をお願いします。

## 涙と「まばたき」の役割

私たちの目から流れる涙は、常に目の表面を覆っていて、酸素や栄養分を補給したり、ゴミや雑菌を洗い流したりして目の機能をサポートしています。そして、こうした働きを支えているのが「まばたき」です。まばたきをすると、まぶたの裏にある涙腺が刺激されて、涙が出る仕組みになっています。まばたきは1分間に約20～40回行われ、それによって涙は目の表面にまんべんなく行き渡って、大切な目を守っているのです。

10/8は「運動器の健康・骨と関節の日」

## 丈夫な骨をつくるために大切な栄養素

### 【カルシウム】

骨の主成分。  
血液中のカルシウム濃度が下がると、骨から溶け出ししてしまうので、食事ですっかり補給することが大切。

《多く含まれる食べ物》  
牛乳・乳製品、小魚、小松菜、ひじきなど

### 【たんぱく質】

骨の土台となる  
コラーゲンなどの材料になる。

《多く含まれる食べ物》  
肉、魚、牛乳・乳製品、卵、大豆製品など

### 【ビタミンD】

腸でカルシウムの吸収を助ける。  
日光を浴びると体内で生成されるため、外で適度に運動するのもよい。

《多く含まれる食べ物》  
サケやサンマなどの魚、卵黄、キクラゲ、シイタケなど

### 【ビタミンK】

カルシウムが骨に沈着するのをサポートしてくれる。

《多く含まれる食べ物》  
納豆、小松菜、ブロッコリー、キャベツなど

★裏面のシートも、ぜひ親子でチャレンジしてみてください!★