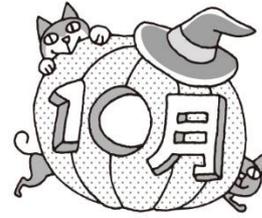


ほけんたちより



ひと
おうちのひと
いっしょ
よ
一緒に読んでね



NO.9 2018年10月1日
うえのしょうがっこうほけんしつ
上野小学校保健室



10月に入り、すっかり秋らしい気候になりました。さて、今月10日は「目の愛護デー」です。日頃、テレビやゲーム、勉強などで目を使いすぎていませんか。何かに集中している場合でも1時間に1回は休憩をとり、遠い景色を眺めるなどして目を休ませましょう。



「目にやさしい」ってどんなこと？

目にやさしい

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

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

目にやさしい

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 ● テレビの画面

● 携帯やゲームの画面

約30cm 2m以上

目が泣いています

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。

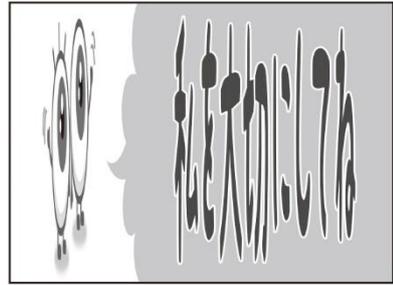
目の疲れを回復する ● **睡眠** ●

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。



これは、あるものからのあるメッセージ。
誰からかな？ なんて書いてあるのかな？

こんな風に見るとわかるよ



せいかつ しょうかい ～生活チェックの紹介～

せいかつ もくひょう 【生活の目標】

- ★TV やゲームをやめて、その分お手伝いをする。
- ★「休みのリズム」から「学校のリズム」になおす。
- ★前の生活チェックよりも〇の数を増やす。
- ★集合時刻までに集合場所へ行く。
- ★朝ごはんを残さずに食べる。



今回はTV・ゲームの時間に関する目標が多かったです。達成できたかな？



あさ 【朝ごはんメニュー】

- ★ホットケーキ（週末に人気のメニューです）
- ★ドーナツ🍩（買い置きできて手頃ですね）
- ★大根おろし（ごはんにかけて食べるそうです）
- ★フルーツ（梨・ブドウなど旬の果実がたくさん！）
- ★きのこホイル焼き（秋の味覚を堪能できますね）
- ★のりまき🍣（低学年に多かったメニューです）



10月中旬
視力検査（全学年）
※学年により日が異なります。



おうちの方へ

今月実施する視力検査について、検査結果がB（0.7）以下であったお子さんに「受診のお知らせ」をお渡しします。「受診のお知らせ」を受け取りましたら、早めに専門医を受診していただきますようお願いいたします。受診されましたら、その結果を学校へお知らせください。

