

ほけんだより

10月

2026.10.1

妹背牛中学校 保健室
NO.9 (目の健康)

朝晩の冷え込みが強くなり、秋の深まりを感じる季節になりました。気温の変化で体調を崩さないよう、服装・睡眠・食事に気をつけて、10月も元気に過ごしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。10月10日を横にすると眉と目の形に見えることから、この日が目の愛護デーとされました。「愛護」には「大切に守り、いたわる」という意味があります。この機会に、自分の目について考えてみましょう！



目からのSOS 見逃していませんか？

- ☐ 黒板や遠くのものが見えにくい
- ☐ ものを見るとき、目を細めてしまう
- ☐ 本やタブレットを近づけて見てしまう
- ☐ 目が乾く・ゴロゴロする
- ☐ 近くを見ると目が疲れる
- ☐ 目が痛い・かゆい



1つでも気になることがあったら、「そのうち治る」と思わず、おうちの人に相談して、**早めに眼科へ行きましょう。**
目は一生使う大切なものです。今から大切にしましょう。



目にも休憩を！

① 遠くを見よう



30分に1回は、20秒以上、画面から目を離して、遠くを見ましょう。

② まばたきをしよう



画面を見ているとまばたきが減るので、意識してパチパチまばたきをしましょう。

③ 目をあたためよう



目がつかれたときは、ホットタオルなどで目をあたためて休ませましょう。

目に良い食べ物を 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。

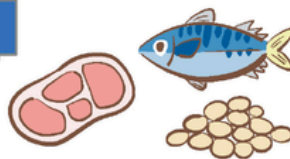
ビタミンA

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。



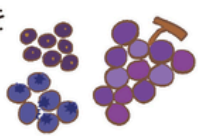
ビタミンB2

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ります。



カボチャにも、ビタミンAやビタミンCなど目の健康に役立つ栄養がたっぷり！

