

ほけんだより 10月

秋田市立港北小学校
令和5年10月3日

P

10月10日は



10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」と言います。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51km）だった、「栗（九里）より（四里）おいしい」ので、九+四=十三とした…などの説があります。サツマイモには、便通が良くなる食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみましょう。



私たちが目をマモリブゾ



私は **まぶた**
まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**
目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



私は **なみだ**
目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



オレは **まつげ**
目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。
目を守るために、自分でできることもあるよ。
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

目、疲れてないかな？



こんな使い方はダメだよ！
目薬

× 容器が目に触れている



× さした後に目をパチパチする



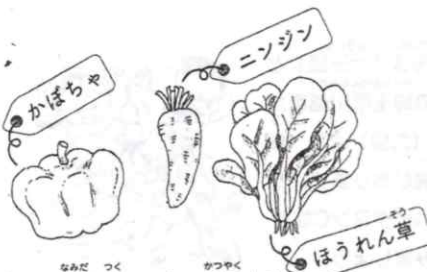
× 2滴以上さす



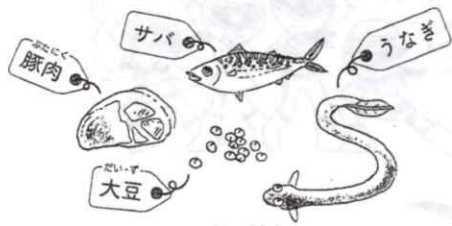
× 他の人の目薬を借りる



食べよう！ 目に良い食べ物



涙を作るときに活躍する
ビタミンAが豊富です。



視力の低下を防ぐ効果がある
ビタミンB1が豊富です。



目の充血や疲れを回復する
ビタミンB2が豊富です。

朝 昼 晩の
気温差

↑ ↓ 注意！

覚えておこう！
薬を飲む
タイミング



薬の種類	飲むタイミング
●食前	食事の30分前
●食中	食事の30分以内
●食後	食事の30分以内
●食間	食事と食事の間（食後2時間くらい）
●寝る前	寝る前の1時間以内

コップ1杯の水で、
必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

目を休めるときの20ルール

スマホ、タブレット、テレビ...集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときは20ルールを覚えておきましょう。



※日本眼科医会HPより

やってみよう目のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウイंक.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

point
肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。
より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。見えなときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

きれいな
手になってる？

洗い残しが多い場所です。
特に、利き手は注意して
洗いましょう。

