

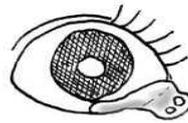
ほけんだより

H26・10月
日光小学校
保健室

過ごしやすい気候になり、体を動かすのが気持ちのいい季節になりました。体を動かすことでますます元気に過ごせるし、気分もすっきりします。運動は苦手だな…という人も、外に出て、思い切り体を動かしてみませんか？きっと楽しいですよ。

10月10日は「目の愛護デー」10を横にすると眉毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。

ゲームで遊ぶ時間を決めて守るなど、休みなく働く目をいたわる生活をしましょう。



こんなときは
目のSOSです

- ◆黒板に書いてある文字が、はっきり見えない。
- ◆教科書の文字がぼやけて読みにくい。
- ◆少しはなれると、テレビの文字が見えない。



春の視力検査で、ぎりぎりAだった人や「目のSOS」サインの出ている人は、眼科（目のお医者さん）で、くわしく調べてもらいましょう。

目にやさしい生活をしよう



時間を決めて

遠くを見る

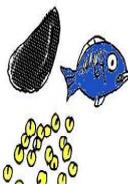
すいみんをとる

ビタミンA



レバー、うなぎ、
緑黄色野菜など

ビタミンB群



ゴマ、レバー、
大豆、魚など

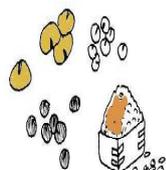
目をいたわり、元気にする食べ物は？

ビタミンC



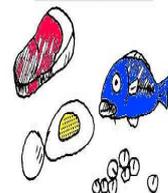
パセリ、
ブロッコ
リーなど

ビタミンE



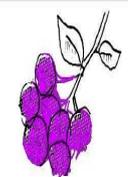
ゴマ油、
豆類、玄
米など

タンパク質



肉、魚、卵、大豆、
レバーなど

アントシアニン



ブルーベリーなど