



令和7年度 10月号
世田谷区立千歳台小学校
校長 仙北 貴紀
養護教諭 村瀬 智美

✿10月のほけんもくひょう✿

✿ 目を大切にしよう！

暑さがひと段落し、朝夕は涼しくなってきました。この時期は、季節の変わり目で気温差も激しく、体調を崩しやすくなります。学校でも、1日の生活の中で涼しく感じたり、暑く感じたりすると思います。気温に合わせて衣服を調節できるように、下着を着たり羽織るものを用意したりして、上手に過ごしましょう。

10月10日は 目の愛護デー



✿ 目を大切にして いますか？

みなさんはどのように情報を取り入れていますか？見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったり…これらを『五感』と言います。その中でも『見る』ことで取り入れる情報は、全体の約80%以上と言われています。『目』は、毎日大切なはたらきをしてくれているのです。



スマホ老眼は、スマートフォンやタブレットの長時間の使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節がうまくできなくなることを言います。

こんなことに
気を付けよう！

裏にもあります。



このような症状が出たら注意が必要です

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる
(1時間ごとに10~15分くらい)。
- 2 テレビやモニター画面は目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 ときどき遠くを見る



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。

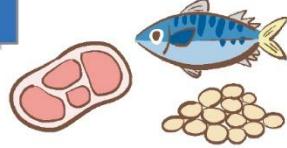
ビタミンA

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。



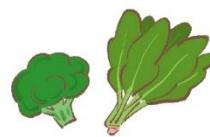
アントシアニン

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

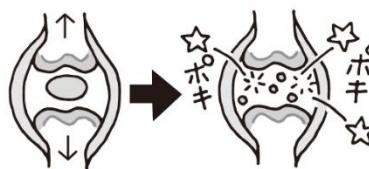
目の病気の
症状改善や
予防に
つながることもあります。



骨は体を支えたり、カルシウムを蓄えたり、血液を作ったり、大切な役割をしています。関節は、骨と骨をつなぐ役割をしていて、体を曲げたり伸ばしたりできるのは、関節のおかげです。
骨や関節は、人が体を動かし、毎日を元気に過ごすために欠かせません。骨や関節について知りましょう。

骨を鳴らすとどうなる？

指や首を「ポキポキッ」と鳴らすと、なんだか気持ちいい。そう思ってクセになってしまんか？
実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、関節の中にできた泡がはじける音だと言われています。
指を鳴らすのは大きなケガにはつながりにくいと言われていますが、大事な神経や大き



な動脈などが通っている首
や腰、背骨を鳴らすのはNG。
関節や周りのじん帯に負担
がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。
場合によっては、歩けなくなったり、命の危
険につながったりすることも。
つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人
がほとんどだと思いますが、体に影響が出て
しまったら心配です。もし鳴らしたくなっ
たら思い出してみてください。



★カルシウムを多く含む食品



牛乳
ぎゅうにゅう



チーズ



ひじき



ししゃも



あぶら
油あげ



なつとう
納豆



こまつな
小松菜