

# ほけんだより

2011・10.4 行健第二小学校

日中と朝夕の気温差に体がついていけず、さらに夏の疲れもあり、風邪を引いている人が増えてきました。のどの痛み、咳、鼻水の症状のある人が多いようです。日中は暖かなくても夜は気温が下がるので洋服で調節して体調をくずさないようにしましょう。

## 目を大切にしよう！

1学期に行われた健康診断の視力検査の結果、行健第二小のみなさんは視力の低下している人が大変多いことがわかりました。視力が低下していると、学習に悪影響があったり、けがの原因にもなります。視力が低下してしまった人でまだ眼科のお医者さんに診てもらっていない人は、早く診てもらいお医者さんの指示を受けましょう。

今の視力を維持していくために次のことに気を付けて生活しましょう。

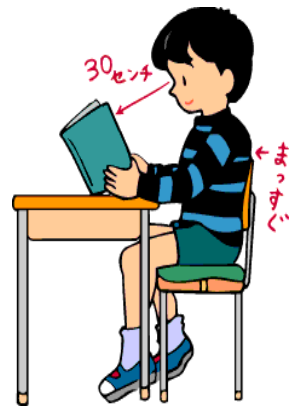
視力低下の主な原因は「目のつかれ」です。目を疲れさせないようにするには……………。

### ■字を書くときは

- えんぴつはHB以上のこいものを使いましょう！

### ■本を読むときは

- 本が顔に近づきすぎないように、本と目の間は30センチメートル以上あけるようにしましょう。



### ■髪がた

- 前髪が目にかかっていますか？髪の毛はもちろん、ばいきんやゴミが目に入りやすくなるだけでなく、目も疲れやすくなります。ピンやゴムでとめるか、目にかからないように短く切っておきましょう。

### ■ゲーム

- ゲームは1日の中できちんと時間を決めて遊びましょう。1時間に1回10分くらいは必ず休けいを取りましょう。

### ■食事

- 目に良い食べ物をたべましょう。

ビタミンC・Eは、眼底血管や水晶体を守ります。(ブロッコリー・ピーマン・みかん・かき・かぼちゃ・うなぎ・たらこ)

ビタミンBは、目の疲れを回復し、視力の低下を防ぎます。(豚肉・納豆・イワシ・さんま・レバー・あさり)

**外で遊んだあとは……。** いよいよ休み時間は外で遊べる

ことになりました。遊んだあとは次のことを必ず行ってください。

○休み時間が終わって教室にもどる時は、鼻降口で服をたたいてほこりを落としましょう。

○教室にもどったら、うがいと手洗いをしましょう。



