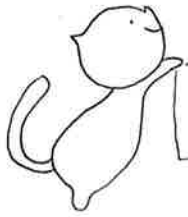


ほけんだより

令和 2 年 / 10 月 20 日

むつみ小学校 保健室

No.8



10月の保健目標
目を大切にしよう

目はたくさんのものに
まも
守られている!!



まゆげ

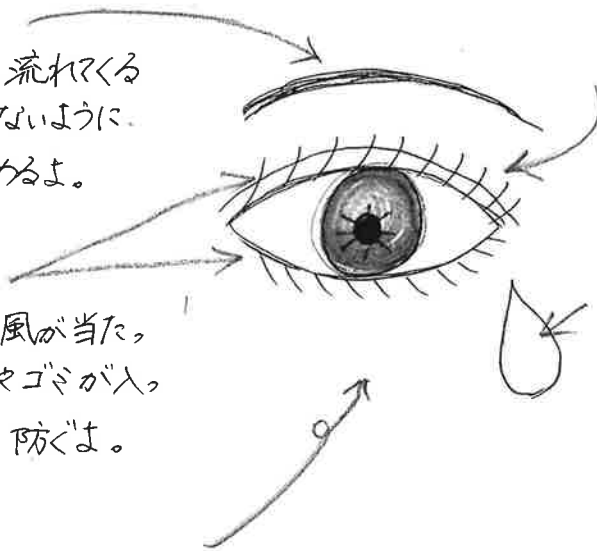
おでこから流れでくる汗が目に入らないように、こでせき止めるよ。

まつげ

目に強い風が当たったり、ホコリやゴミが入ったりするのを防ぐよ。

まぶたき

まぶたはいつも、パチパチ閉じて、なみだが目の全体にいきわたるようにしているよ。



まぶた

目にボールがぶつかったり、虫が飛んできた時に、パチッと閉じて目を守るよ。

なみだ

泣いていない時もいつも目の表面を流れているよ。目がかわかないように目に栄養をおくるよ。



目にやさしい生活をしよう!!

目にはよい食べ物、ぜひ食べよう!!



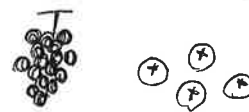
しっかりと寝る



おきている間、ずっと働いている目を休めるには、しっかりと寝ることが大切です。

アントシアニン

~目のぼけを助ける~



ぶどう
ブルーベリー

テレビ、ゲーム、スマホの時間を決める

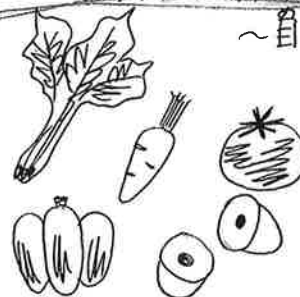
1日〇時間まで守ります...

動く画面を近いきなり見続けると、目がつかれやすく、視力が悪くなることも! 脳にも影響があります



ビタミンA、βカロテン

~目の表面を守る~



ほうれん草、トマト、にんじん、かぼちゃ、卵、チーズ、うなぎ

