

長瀬第一小  
保健室  
R6.10

10月10日は



10日は目の愛護デーです。みなさんの視界は、良好ですか。

人が周囲から情報を得る五感の内訳は、**視覚87%** 聴覚7% 味覚3% 臭覚2% 触覚1%です。

人生100年時代、目の健康がいかに生活を楽しく豊かにしてくれるものか分かりますね。

### ◎目に良いこと悪いこと

・最近の研究で、**近視の予防効果に1日2時間の太陽光**が良いことがわかりました。たくさん外で遊びましょう。



・目に悪影響を及ぼすブルーライト。最も影響が強いのが、スマートフォンです。次いで携帯ゲーム、パソコン、液晶テレビです。肩こり、眼精疲労を予防するには、姿勢良く、30cm位目から離しましょう。遠くの緑を見ると目がリラックスし、目の筋肉の回復に役立ちます。

・朝の太陽光に含まれるブルーライトは目覚めに良く、浴びた方がよいものです。しかし、**夜間のブルーライト(スマホ PC テレビなど)は睡眠障害(昼夜逆転)に関係**し、生活に支障が出てしまいます。

長期に渡り頭痛や吐き気などの原因にもなり得ます。



・目に良いものとして、特に青魚 豚肉 豆類 緑黄色野菜 ナッツ ブルーベリーなどがあげられます。

・小学生は、**最低9時間の睡眠が必要**です。フランス、イギリスでは9割近く、アメリカでは6割近くの子どもが9時間以上睡眠をとっていますが、**日本では残念ながら3割**だそうです。目だけでなく、体格や脳の発育が心配です。目以外の不調も、**睡眠と朝ごはんの質**で解決できることが多そうですね。



6月に取り組んだ「埼玉県歯・口の健康啓発標語コンクール」において  
**「4年1組 柴崎 陽悠 さん」**が、入賞しました。おめでとうございます！

◎標語作品 「しっかりと みがいていても 歯のてんけん」



## 石けんのちから 水だけで手洗いする人へ

石けんで手を洗うと、ウイルスを洗い流すだけでなく、壊す(不活化)ことができるので、二重の感染予防となります。  
 水だけでかたんに洗うことにより、手の表面にかえってウイルスや菌が浮かび上がってくるとも言われています。

感染症が流行する季節に入ります。  
 手洗いのポイントに気をつけ、今年も元気に乗り切りましょう。

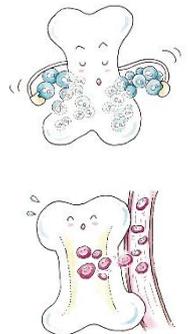
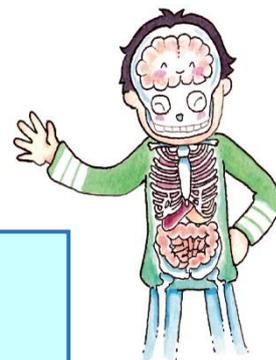
## 手洗い忘れていませんか？



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。



### ◎骨の役割5つ



- ① 体を動かす
- ② 体を支える
- ③ 臓器を守る
- ④ カルシウムを蓄える
- ⑤ 血液を作る

成長期のうちに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近は子どもの骨折も増えています。



成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

— 魚を食べよう —  
 カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます

— 納豆を食べよう —  
 カルシウムもビタミンKも含まます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。

