



長瀬第一小  
保健室  
R7.10

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。生活を楽しむ豊かにするためにも目の健康は大切です。

## ◎目に良いこと悪いこと



近視の低年齢化と人数の増加が進み、本校も例外ではなく心配な状況です。

近視は、将来の目の病気との関連が大きいことが分かっています。失明原因1位の「緑内障」や治療法のない「病的近視」に進んだりします。

「メガネをかければいい」では、済まない可能性もあるようです。

15才くらいまでは、眼球の大きさや機能が発達します。

大切にしましょう。

## 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。



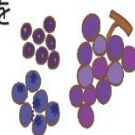
### ビタミンB2

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。



★最近の研究で、**近視の予防効果に1日2時間の太陽光**が良いことが分かっています。

## 将来の目のため今できる3つ

①よく食べ

②よく寝て

③よく**外で遊ぶ**



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  
長瀬第一小学校では**3名**が、入賞しました。おめでとうございます！

「4年1組                      さん」

◎標語作品    「こうかいを    したくないなら    はみがきだ」

「6年1組                      さん」

◎標語作品    「すてきだね    あなたの笑顔    おし歯ゼロ」

「6年1組                      さん」

◎標語作品    「歯を見せて    笑える今を    これからも」



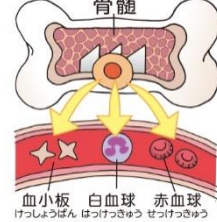
## 石けんのちから 水だけで手洗いする人へ

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。水だけで簡単に洗うことにより、手の表面にかえってウイルスや菌が浮かび上がって増えるとも言われています。



## 骨のやくわり

- ①体を支える    ②体を動かす    ③臓器を守る    ④血液を作る



## 成長期のうちは骨を強くしよう！

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も含まれます

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。

