

# ほけんだより 10月

令和元年10月1日(火)  
美郷町立美郷北学園  
保健室

心地よい風が吹いたり、木々の葉が緑色から茶色に変わり始めたり…  
日に日に、秋らしさを感じるようになりましたね。

秋はおいしいお米や野菜、果物などがたくさん実る季節です。また、涼しくなりはじめ、運動もしやすい気候です。スポーツ、読書、食欲、芸術など、さまざまな秋を楽しんで、心にも体にもたっぷり栄養をあたえられるといいですね！



みなさんは、どんなふ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…  
こんなふうに、「五感」を使って、私たちはさまざまな情報を得ています。  
その中でも、「見る」ことで取り入れる情報は、全体の約80%ともいわれています。

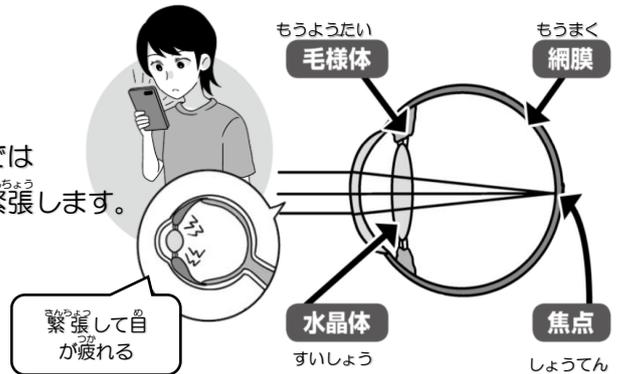
たしかに、目をつむっているとき以外は、目はいつも動いていますね。  
毎日重要な働きをしてくれる目。意識してリラックスさせましょう。

## あなたは、いつ、どうやって、どのくらい情報機器を使っていますか？

携帯やスマホ、パソコン、タブレットゲーム機など、身の周りにあるたくさんの情報機器の画面からは強い光が発せられています。

近い距離でものを見たり、強い光を見る時、目の中では水晶体を厚くして、ピントを合わせようと毛様体筋が緊張します。

つまり、情報機器などの「光」を「近く」で見るとは、目をととても疲れさせるのです。目の疲れは、「眼精疲労」の原因にもなり、視力低下にもつながります。



## 目にやさしい生活をしよう

### 目にやさしい

#### 環境

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前がみが目にかかっていない



### 目にやさしい

#### 行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- いつもしせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる



### 目にやさしい

#### 食べもの

とくに目にやさしい栄養は

#### アントシアニン

目の疲れをとる



#### ルテイン

目をダメージから守る



#### ビタミンA

粘膜を元気にする  
見る力を守る



栄養のバランスを考えて食べるのも大事！



# 何が見えてくるかな？



ま	く	き	こ	よ	き	く	な	け
だ	あ	た	れ	ば	や	が	ね	ら
か	わ	ん	う	ず	ま	げ	い	た
ゆ	に	と	ん	す	む	ん	て	ほ
ば	り	し	つ	ぢ	ち	み	ぶ	へ

目に関するクイズを解いて、  
答えの文字のマスを四角く  
ぬりつぶそう。

例

答えが「まゆげ」の場合  
「ま」と「ゆ」と「げ」のマス  
一つずつぬりつぶす

- Q1 まぶたのふちに生えていて、異物が目に入らないように守っている毛は？(3文字)
- Q2 IT機器を使うときは、適度に〇〇〇〇して、目を休めてあげましょう。 [ヒント:4文字目は「け」]
- Q3 ものを見る力のことを何という？健康診断でも測定していますね。(4文字)
- Q4 IT機器を使っているときは〇〇〇〇の回数が大幅に減ってドライアイの原因に。  
[ヒント:1文字目は「ま」]
- Q5 目を潤したり、目から物を洗い流してくれるものは？悲しいときや嬉しいときに目から出る液体です。(3文字)
- Q6 ものを見る力が落ちたときに使うものと言えば、メガネやこれ。扱いに注意が必要な「高度医療機器」に指定されています。(8文字)
- Q7 目のトラブルが起きたときには、〇〇〇へ行きましょう。 [ヒント:2文字目は「ん」]

見えてきた答えを空欄に入れよう

寝る前は、

早めにスマホを□□□にしよう

ヒント

アルファベット  
3文字

1:まっけ/2:きゅうけい/3:しりよ/4:まはたき/5:なみた/6:こんた<スレんず/7:かんか  
見えてくる文字:OFF



10月17日~23日は薬と健康の週間です



けがをした時や病気になった時、人の体の中では、これを治そうといろいろな力が働きます。この力を「自然治癒力」と言います。薬は、この「自然治癒力」の働きを助けるものです。薬は、間違った使い方をしたり、体質に合わなかったりすると、かえって具合を悪くすることがあります。決められた方法で薬を使うようにしましょう。

お湯か水で飲もう

お茶やジュースで飲むと、薬の効果が変わってしまうことがあります。薬を飲む時は、コップ1杯、たっぷりの水で飲みましょう。



決められた量、回数、時間を守る



(例)

- 朝・夕の2回
- 1回につき1錠
- 食後 など

たくさん飲んだからといって、治るのが早まるわけではありません。量、回数、時間を必ず守りましょう。

薬をあげたりもらったりしない



わたしの  
かぜ薬飲む？



病院の薬は、診察した人の症状に合わせているので、人にあげたり、もらったりしてはいけません。