



10月ここでスマイル「目のふしぎ」



スマイル(健康教育・食育)は、子どもたちにこころとからだの健康、食について伝えていくものです。健康教育は、保健室を中心に全校で取り組んでいます。保健室の掲示板前(ここ)で、スマイルを学んでいきましょう。

今月のスマイルは『目のふしぎ』として、目の錯覚を体験してみました。



みんなの『目』はどこ？

たしかめてみよう！

おなじ？ ふしぎ！



目を大切にしましょう

10月10日は、目を大切にすること、目の健康について考える「目の愛護デー」です。数字の「10」を横に倒すと、眉毛と目の形に見えることから、10月10日を「目の愛護デー」としています。

生活する中で、目について気になることがあったら、すぐに眼科で診てもらいましょう。

●目の健康を守るためのポイント

- ・こまめな休憩
- ・目を温める
- ・意識的なまばたき
- ・遠くを見る

●目の健康のためにとりた栄養素



- ・**ビタミンA**: レバー、牛乳、卵、うなぎ、かぼちゃ、人参、ほうれん草など
- ・**アントシアニン**: ブルーベリー



衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込むことが多くなっていく時期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも？」というときは、上着を一枚脱いだり、羽織ったりしながら衣服で体温調節をしましょう。

この時期、下着選びも大切です。下着は汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。季節にあった素材の下着を着るようにしましょう。

