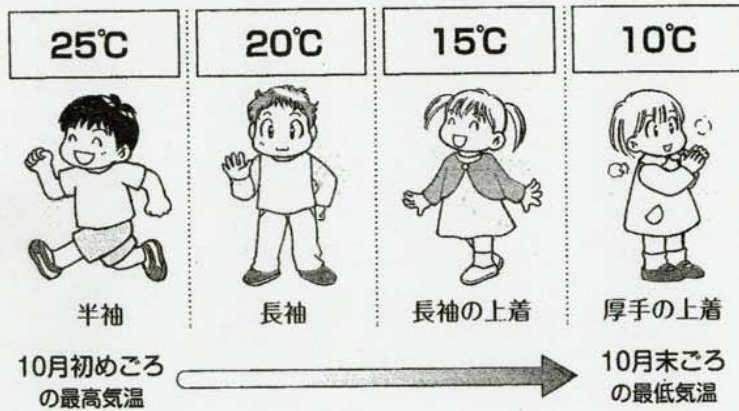


すこやか

沖代小学校 2013.10.10(木)

とてもすずしく、すごしやすくなりました。
でも、10月は、朝と昼の温度の差が大きく、天気によっても温度が大きく変わるため、体調をくずしやすい時期です。

気温の変化に合わせて衣服を調節しましょう。



10月10日は「目の愛護デー」 目の健康や大切さについて考える日

【おうちの方へ】

小学生の視力は、以前にくらべて年々悪くなっています。その原因の一つとして、パソコンやテレビ、携帯ゲームなど、近くのものを見つづける現代の生活があげられています。

今年、沖代小学校の視力検査の結果では、視力A未満(1.0未満)の人が全校で47%もいました。

眼科校医の横松先生にも「視力低下の時期が早すぎるので、目にいい生活をして気をつけてほしい。」と言われました。

目にやさしい生活について、お子さんと一緒に考えてみてください。

～目を大切にしよう～



ながい前髪は、見えにくい。
目をきずつけることも。



きたない手でさわってはダメ。

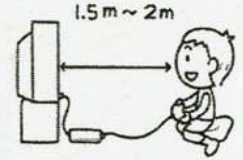
すききらいせずにバランスよく食べる。



本を読むとき、勉強するとき、明るくする。

テレビゲーム

コントローラーをできるだけ伸ばして遠く離れる。



テレビやゲームは、時間を決めて休む。
30分以上続けてしない。



目によい食べもの

【ビタミンA】

特に色の濃い野菜のビタミンAは、明るさを感じる働きに必要です。



【ビタミンC】

血管をしょうぶにします。



小松菜、ブロッコリー

【ビタミンB】

目の神経の働きを助け、視力低下を防ぎます。



豚肉 サバ 玄米 大豆



卵 納豆 のり

【紫色の食べもの】

紫色のもとアントシアニンは、目のつかれをとり、視力回復の効果があります。



なす(皮)

【魚かい類】

タウリンという物質が多くふくまれていて目のつかれにきくといわれています。



目のつかれを回復するためには・・・

●遠くを見る

テレビやゲームで近くのものを見た後は、遠くの景色を眺めましょう。



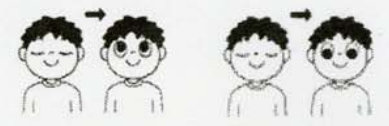
●すいみん

目と脳を休ませるためには、たっぷりの睡眠が必要です。

●運動をする

全身の運動は目の血液の流れもよくします。

●目・首の運動



上へ

下へ



左へ

右へ

まわす

※ 黒板の字やテレビが見えにくいなど、気になる人は、視力検査をしますので、休み時間に保健室まで来てください。