

# ほけんだより 10月 保健体育常任委員



中間テストが終わり、みなさんひとまっけてい  
るかと思いますが、テスト勉強でがまんしていたことを  
思う存分楽しんでいる人もいます。よう。  
ところで10月の保健目標を知っていますか？  
10月の保健目標は...

## 目を大切にしよう

です。長時間休憩を入らずに勉強したり、夢中になっ  
てゲームをしたりしていると、目には相当な負担がたまり  
ます。言っても疲れた目を休ませることが一番ですが、  
どうしても疲れたままになってしまうのは、あまりの疲れ目  
を解消する4つのケアをご紹介します。もし目が重かったり、目が  
かすんでいると思ったら、試してみてください。いかがでしょうか。

### 疲れ目解消 \* 4つのケア

#### まばたき

意識してまばたきをし  
て、目の表面を潤そう。



#### あたためる

血流を良くして、目の  
周りの筋肉をやわらかく  
しよう。



#### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラ  
ックスさせよう。



#### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動  
かして、目の筋肉をほく  
そう。



目に負荷をかけないためには寝る2時間前には  
スマホやゲームをしないようにすること、8時間は  
睡眠をとるようすること、スマホなどを見る時  
には50cmを目安に距離をとることなど、色々なこ  
とができますが、みなさんは食事でも目の  
疲れをとることができているか、知っていますか？  
以下の他にはDHAを多く含む青魚やアスタック  
シンを多く含むブルーベリーなどが目にいいようです。

## 10月10日は目の愛護デー \* ストレス + ビタミンAが多い食品 \*

みなさんは毎日勉強したり運動したり、  
テレビを見たりゲームをしたりする中で、  
気づかないうちに目を酷使していませんか？  
10月10日は目の愛護デーです。目の健康  
や視力を保つためにより栄養素はビタミン  
Aです。ビタミンAはうなぎなどの魚介類や  
レバーに多く含まれています。

