

七林小学校 保健室 令和5年10月10日

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」と言うそうです。 ゆらい えどじだい さんち しゅうめい いま さいたまけんかわごえし えど きょり じゅうさんり 由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里 <sub>やく</sub> (約51 k m) だったなどいくつかの説があります。

サツマイモには、使通がよくなる食物せんいや、 脈に良いビタミン C などの栄養 が豊富です。であった。食事やおやつに取り入れて、おいしくいただきましょう。

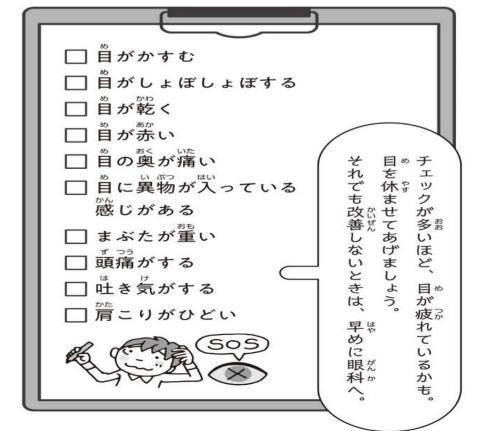
がつ ほけんもくひょう 10月の保健目 標

## ★ ge たいせつ しよう

2021年に行われた全国の調査では、小学生の3人に 1人が視力1.O未満だとわかりました。

<sup>プラよく</sup> 視力がわるくなる原因はいろいろとありますが、"近視"が もっと 最も多いとのことです。

スマートフォンやタブレットなど、手元で画面を見ることが 多くなりました。 少しでも首に良い生活を 心 がけましょう。



### 良い姿勢で

は背筋を伸ばし、 じょうはな 上離しましょう。



# 長時間見ない

近くを見るとき、自 の筋肉はピンと張っ た緊張状態になりま す。30分に1回は画 面から目を離して休 ませましょう。



# 遠くを見て目を休める

がめた画面を30分見たら、 まど そと けいき 窓の外の景色など とお びょういじょうみ 遠くを20秒以上見 て、目の筋肉をゆ るめましょう。



# 寝る前は見ない

トを覚えておきましょう。

画面から出る光は ようにしましょう。



## 適度な運動を

ちょうじかんおな しせい と長時間同じ姿勢に なり、肩こりや疲れめばいいからだった。はかいんかがらだった。からだった。体を動 かしてリフレッシュ しましょう。



## **自に良い食べ物**もとろう

ニンジン、ほうれん草、 豚肉、うなぎ、レバー などには、目の疲れや かんそう ふせ えいようそ ほう 乾燥を防ぐ栄養素が豊 ふです。積極的に取り 入れましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、

目が疲れたり、近視の原因になったりしま

す。大切な目を守るために、10個のポイン

のうこうぶんねむいいのでは、眠 りの質を悪くしま す。寝る1時間前 には画面を見ない



#### 日に合ったメガネ・ コンタクトレンズを

度数が合っていないと <sub>み</sub> 見えづらく、頭痛やめ まい、疲れ目の原因に。 がんか ていきてき はか 眼科で定期的に測って もらいましょう。



## まばたきを忘れない

ま中して画面を見て いると、まばたきの 回数が減り、ドライ アイなどの原因に。 意識してまばたきを しましょう。



# 睡眠は十分に

まいみん ぶ そく め **睡眠不足だと目の** 疲れが十分に取れ ません。生活リズ ムを整え、夜ふか しせずに早めに眠 りましょう。



### 気になるときは眼科へ

見えづらい、首の 疲れが取れないな ど、気になる症状 があれば眼科へ。 びょうき そうきはっけん 病気の早期発見に もつながります。

