



保健目標

目を大切にしましょう

10月15日は「世界手洗いの日」

正しい手洗いを広めるため、ユニセフが国際衛生年であった2008年に毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。

自分の体を病気から守るために、もっとも簡単な方法が石けんを使った手洗いです。正しい手洗いで感染症を予防しましょう。

子どもたちの手洗いの様子



ほけんだより

第440号 令和6年10月1日 光明第三こども園

朝夕少しずつ涼しくなり日中も過ごしやすくなってきました。「スポーツの秋」と言われているように、子ども達は元気いっぱい体を動かしています。

10月10日は「目の愛護デー」です。この日は目の健康について考える日です。目を大切に健康な目で過ごしましょう。



～・～10月10日は目の愛護デー～・～

スマホやタブレットは正しく使わないと目が疲れたり、近視の原因になります。大切な目を守るためのポイントを覚えておきましょう。



<良い姿勢>

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



<長時間見ない>

近くを見るとき、目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>

画面を30分見たら窓の外景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉を緩めましょう。



<寝る前は見ない>

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を低下させます。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



<睡眠は十分に>

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、夜更かしせずに早めに眠りましょう。



<まばたきを忘れない>

集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なります。



<目に良い食べ物をとろう>

ニンジン、ほうれん草、豚肉、レバー、ウナギなどは、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



<気になるときは眼科に>

見えづらい、目の疲れがとれないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

