

ほけんだより10月

令和8年10月2日
板橋区立蓮根第二小学校

東京都はインフルエンザの注意報が出ています。蓮二小でもインフルエンザA型でのお休みが増えてきました。クラスでお休みが増えたときに、マスクをつけるよう声掛けをしますので、マスクの用意をお願いします。予防接種を希望されている場合は、早めの接種をお勧めします。

今年度より、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症での出席停止は、保護者の方が記入する「登校届」となっています。学校のホームページからダウンロードするか、学校に用紙を取りに来てください。

ウイルスはあちこちに…



10月の予定

21日(水) 歯科検診 全学年

虫歯の有無のみをみます。虫歯があった場合にお知らせします。

朝、ていねいに歯をみがいてきてくださいね。

目を大切に

10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？ 目を使い過ぎていませんか？ 私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる
(1時間ごとに10～15分くらい)。
- 2 テレビやモニター画面は
目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 ときどき遠くを見る



あなたの、
疲れていませんか？



明るい部屋で、画面から目を離して、姿勢よく使いましょう。
まばたきも意識してするといいですね。

10月10日は



近視にならないための新常識
たくさん外で過ごそう



平均
1日2時間

木陰やベランダ
でもOK



近視になりたくない人はもちろん、
すでに近視の人も悪化防止に
なるといわれています。
走り回らなくてもOK。
外で過ごすことがポイントです。

暑さも落ち着き、気候も良くなる10月からは外遊びにちょうど良い季節ですね。

近視の進行を予防する薬はありますが、すでに近視になってしまった目を戻す薬はありません。

まずは目に良い生活をして、近視にならないようにすることが大切です。

目に良い食べ物を
食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

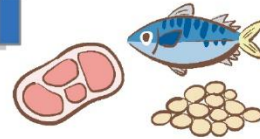
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



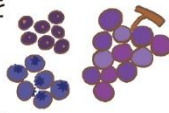
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防に



つながることもあります。

