

# 保健だより 10月

令和 7年 9月30日  
板橋区立高島第一小学校  
校長 平松 隆行

## 10月のほけんもくひょう：目を大切にしよう

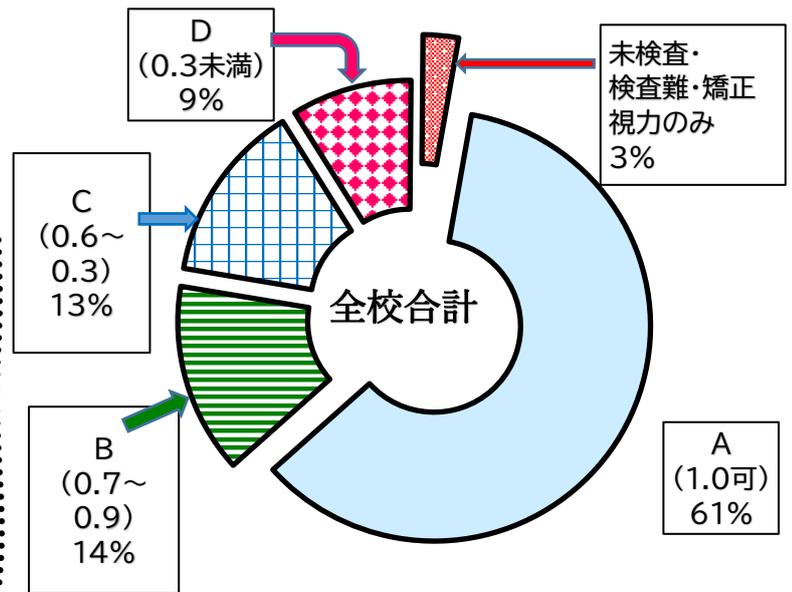
**10月10日は  
目の愛護デー**



一学期の視力検査結果のお知らせの中で、視力が A でなかった人へは、眼科への受診をお勧めしました。まだ、受診されていない場合は、受診をお願いします。

また、目の不調は、気が付きにくい事もあります。何か、おかしいなと感じたら、すぐに、受診してください。

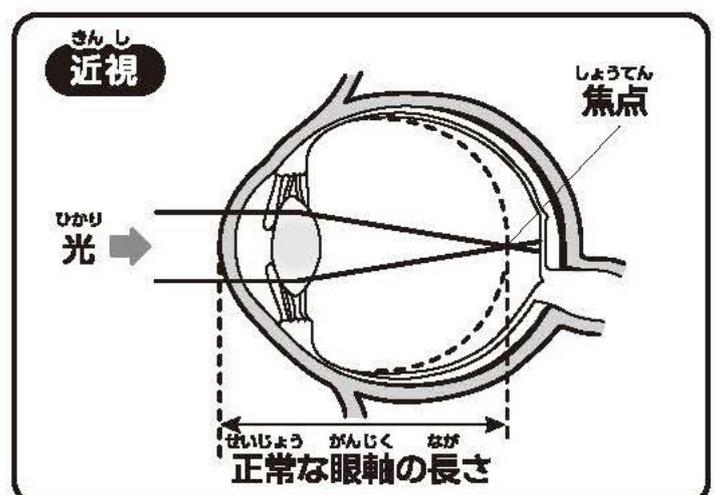
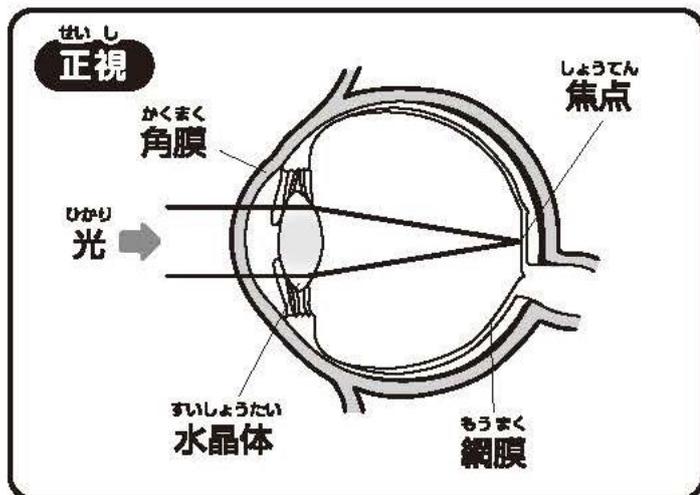
### ～ 一学期の視力検査結果 ～



### 目を守っています！



※最近の近視の原因は、環境（生活スタイル）による影響が大きいと、言われています。



# 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。

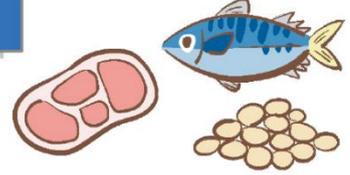
## ビタミンA

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。



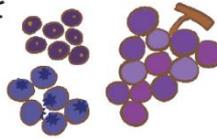
## ビタミンB2

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。



## 😊 次のクイズを考えてね。

問題1) 目に良い生活習慣を選んで見ましょう。

- ア) 1日2時間程度、外で遊ぶ時間をつくる。
- イ) 規則正しい生活を心がける。
- ウ) バランスのとれた食事をする。
- エ) とときどき、遠くの景色を見る。

こたえ: \_\_\_\_\_

問題3) に入ることは、何でしょうか。

ゲームやパソコンを活用した学習などをする時は、30分に1回、を休める。

こたえ \_\_\_\_\_

問題2) 前がみは、長いほうがよい。

○かな ×かな？

こたえ \_\_\_\_\_

問題4) タブレットやスマホなどの画面のきよりのめやすは、どのくらいがいいでしょうか？

- ア) 15センチメートルをキープする。
- イ) 30センチメートルをキープする。

こたえ \_\_\_\_\_

※答えは、「教室掲示用ほけんだより 10月」に記載しています。

## 10月のほけんぎょうじ

### 10月9日(木) 秋季歯科健康診断(全学年)

秋季歯科健診では、むし歯が見つかった人にも、「結果のおしらせ」をお渡しします。治療が必要になった人は、早めに、医療機関を受診してください。当日は、必ず、朝の歯みがきをして登校しましょう。

また、一学期の歯科健診で治療が必要との結果で、まだ受診していない人は、必ず受診してください。