



ほけんだより 10月



10月になり朝晩は涼しいと感じる日が増えてきました。夏から冬に向けて季節が移り変わっていく時期ですね。気温や体調に合わせて、着る服も調節するようにしましょう。また、10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目は一生替えがききません。目に関する正しい知識を身につけて、目の健康を守りましょう！😊

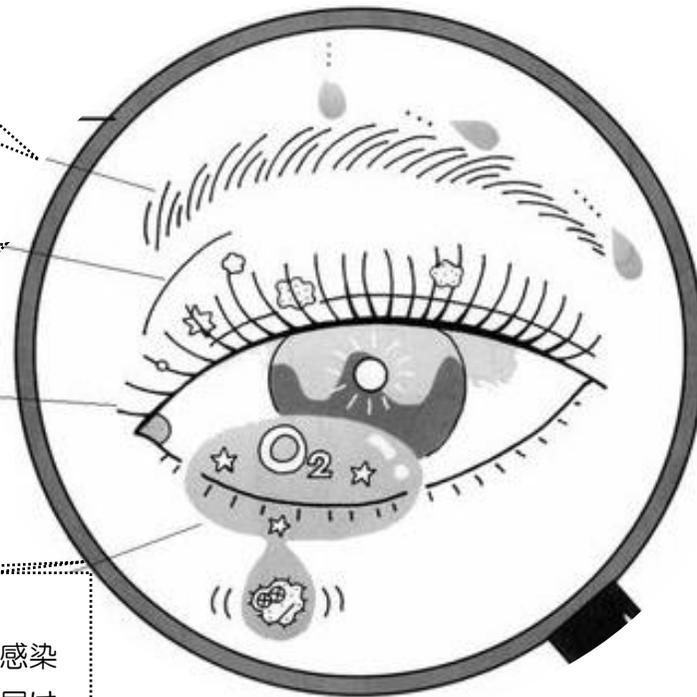
◎10月10日は目の愛護デー

▽まゆ毛：片方に約650本
汗が目に入るのを防ぐ。

▽まぶた：厚さ約0.1ミリ
目を保護する役割がある。

▽まつ毛：上は約150~200本
下は約70~100本
ごみやほこりが目に入るのを防ぎ、強い光をさえぎる。

▽涙：1日に目薬20滴分
目の表面の乾燥を防ぎ、細菌などの感染から目を守る。角膜に酸素や栄養を届け



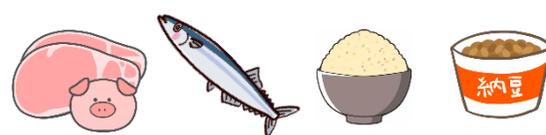
◎目の働きを助ける栄養素

① ビタミンA: 粘膜を強くする。



にんじん、ほうれん草。かぼちゃ、うなぎなど

② ビタミンB: 視神経の働きを高める。



豚肉、サンマ、玄米、なっとうなど

◎10月17日~23日は「薬と健康の週間」です！

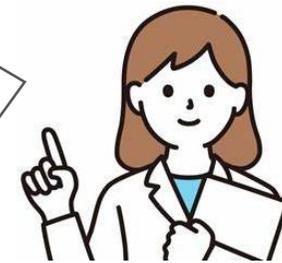
毎年、10月17日から10月23日までの一週間は「薬と健康の週間」が実施されています。これは国民の保健衛生の意識を高めることを目標に、厚生労働省が医薬品に関する正しい知識を国民に広めるために定められました。

① 添付文書をしっかり読みましょう。
薬の注意点や副作用などが書いてあります。



③ 服用時間を守りましょう。
「食前」：食事の1時間前
「食後」：食後30分以内
「食間」：食事後2時間以内

② 用法・容量を正しく守りましょう。
正しく使用しないと効果が強まったり弱まったりします。



④ 併用を避けましょう。
市販薬を一緒に飲むと正しい効果が得られないことがあります。

◎なぜ「食欲の秋」といわれるの？

みなさんは「〇〇の秋」という質問を聞いて何を思い浮かべますか？「読書の秋」「スポーツの秋」など、秋は様々な取り組みができる季節ですね。ある調査ではこの質問に対して「食欲の秋」と答える人が多くを占めていたという結果があります。では、なぜ食欲の秋といわれるのでしょうか？

- 🕒 過ごしやすい季節になり、食欲が増すから
- 🕒 おいしいものがたくさん取れる季節だから
- 🕒 冬に備えて栄養を蓄える季節だから



おススメは『さつまいも』！
食物繊維やカリウムが豊富で、焼く、蒸す、干すなどいろいろな調理方法で食べることができます！

