

ほんだより10月

2026. 10. 2
津田中 保健室

空気が澄んで月が美しい秋には、昔から月見の文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れないのは、月の光が月そのものの光ではなく太陽光を反射したもので、色合いもほんのりと優しいため。しかし、スマホの画面の光は至近距離で目に直接届くため、刺激が強く目を疲れさせます。秋の夜、ほっと一息つきたい時スマホをオフにして月を眺めてみませんか？

10月10日は



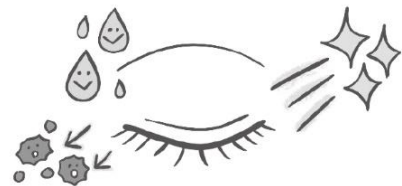
目の愛護デー

ポイント

目に優しい生活の

- ✳ ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- ✳ 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- ✳ 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- ✳ しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

実は、



を



守
つてくれている？

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

これ
やっていませんか？

✓ 近くで見る

✓ 顎を上げて見る

✓ 目を細めて見る

✓ 片眼を閉じて見る

視力低下のサイン



クイズ

視力検査のこの記号の名前は？



こたえ

ランドルト環



疲れ目チェック

- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目に異物が入っている感じがする
- ☐ まぶたが重い
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩こりがひどい



チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

10月8日は
骨と関節の日



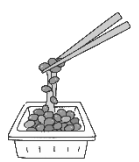
成長期のうちに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転んだ衝撃などちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。最近では子どもの骨折も増えています。成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にもなります。骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。



— 魚を食べよう —
カルシウムだけでなく、
ビタミンDも多く含ん
でいます

— 納豆を食べよう —
カルシウムもビタミン
Kも含まます



他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう！