

# ほけんだより 10月

令和5年10月13日発行  
大古小学校 保健室

10月13日は、「さつまいもの日」。さつまいもは、別名「十三里」と、いいます。由来は、江戸時代に、産地として有名な今の埼玉県川越市から、江戸までの距離が十三里(約51km)だった、「栗(九里)より(四里)おいしい」ので、九+四=十三とした...などの説があります。さつまいもには、便通が良くなる食物繊維や、肌にいいビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ、旬の今、食事に取り入れてみましょう。

## 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。

## 私たちが目をマゼンジャー



**私は まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。



**僕は まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元にかげつく陰を作ったりしているよ。



**私は なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



**オレは まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。目を守るために、自分でできることもあるよ。それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

だんだんと、涼しくなってきましたね。  
目の健康にも、かぜ対策にも大切なことは、食事・運動・睡眠です。  
「食事」では、好ききらいなく栄養バランスよく食事をして、「運動」では、外で体を動かし、「睡眠」では、寝る30分前にはメディアを遮断し、目も体も休ませましょう。  
引き続き、体調管理をして、元気に楽しく、2学期を過ごすことができるように、しましょうね。