



目の愛護デー

連合運動会お疲れ様でした。大きな事故・ケガが無く終えることができ、本当にホッとしています。

連日の練習でも熱中症対策として、日頃の生活習慣・水分補給・帽子などの大切さを伝えてきましたが、実践してくれている姿もたくさん見られました。

これからも自分の健康を守るためにはどうすれば良いのか、考えられるようになっていってくださいね。

～10月の保健目標～

目の健康を考えよう！



10月の保健行事

7日(金) 食育講話

18日(火) お弁当の日

10月中旬 色覚検査



※予定しておりました保健所の栄養士さんからの食育講話は、業務の都合により、今年度は実施しません。ご了承ください。

10月の補食内容

6日(木) ヨーグルト飲料

19日(水) ヨーグルト

25日(火) ヨーグルト



色覚検査を行います！

10月中に、色覚検査(色の見え方)を行います。対象は、中学1年生です。希望されたご家庭には、検査日決定通知を各自に配付しますのでご確認ください。

また、対象の1年生以外にも、進学や就職に当たって色覚にかかわる条件がある場合や、転校してきて今まで検査を受ける機会が無かった場合などは、他学年でも検査を実施することが可能ですので、個別にご相談ください。

近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。

近視は遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、

「りょくないししょう緑内障(見える範囲が狭くなる)」「あうまくはくり網膜剥離(眼球の網膜という膜が剥がれて視力が低下する)」などの病気のリスクを上昇させることがわかっています。

人生100年時代ともいわれる今、大切な“目の健康”を保つために、下のチェックリストに書いてあることにぜひ気を付けてみましょう。

目の健康のために、できること。

- パソコンやスマホ、ゲームの画面を長時間見続けない(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい場所でする。
- 睡眠時間をしっかりとる
- 目に良い栄養を摂る(アントシアニンが含まれている、ナス・ブルーベリー・ぶどう・紫いも・紫キャベツなど)