

夏の暑さも落ち着き、秋らしさが感じられるようになりました。朝夕と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活に心がけ、衣服の調節などするなどして体調を崩さないようにしましょう！10月も元気に過ごしましょう。



立元先生にかわり養護教諭になりました根岸加奈です。今月からよろしくをお願いします。

10月10日は目の愛護デーです。みなさんは毎日の生活の中で目を大切にしていますか？起きている間、休まず働いている目のことを考える日にしませんか？この機会に、自分の生活を振り返ってみましょう

目にやさしい生活をしよう

～目に優しい栄養～

- ★本を読んだり勉強をする時は、部屋を明るく
- ★前髪が目にかかっていない
- ★勉強する時、手元に影をつくらない
- ★テレビやゲームは時間をきめて
- ★スマホ、ゲームは30cm以上離す
- ★いつも姿勢をよくする
- ★たっぷり睡眠をとる



ビタミンA (カロテン類) うなぎ、鶏・豚レバー、にんじん、モロヘイヤなど 	ビタミンB群 豚ヒレ肉、豚・牛レバー、卵、にんにく、かつおなど 	ビタミンC 赤・黄ピーマン、レモン、ブロッコリー、グレープフルーツなど
ビタミンE 西洋かぼちゃ、アーモンド、イクラなど 	DHA いわし・ぶりなどの青魚、アンコウ肝など 	ルテイン 蕎麦、ホウレン草、ブロッコリー、芽キャベツ、とうもろこしなど
アントシアニン なす、赤キャベツ、赤じそ、紫芋、ブルーベリー、ぶどうなど 	アスタキサンチン 鮭、えび、カニ、ます、イクラなど 	

意外と知らない「目薬」のコト

●なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にいる細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借ると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



●点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。

