

すこやか

北部小学校
令和7年 10月

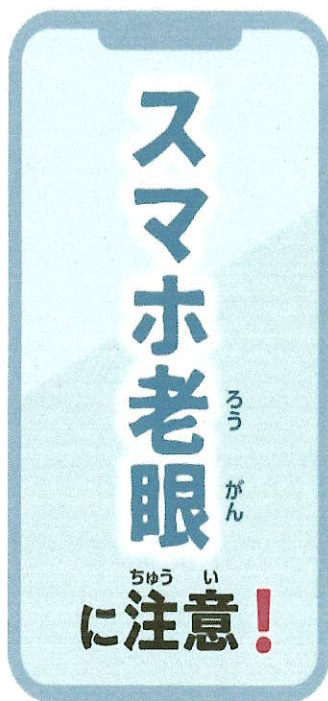
10月10日は
目の愛護デー



がつ 10月のほけんめあて「め たいせつ 目を大切にしよう！」

みなさんは、目を大切にしていますか？毎月10日は、みよし市メディアバランス DAY「心とからだハッピーチャレンジ」に取り組む日でもあります！いつも以上にメディア使用をコントロールして、家族みんなで目に優しい生活を送りましょう。

「心とからだハッピーチャレンジ」への取組後は、前期のふり返りを記入しましょう。記入後、担任の先生に提出してください。保護者の方も感想欄へのご記入に、ご協力をお願いします。



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

スマホを見た後
遠くを見るとぼやける

夕方になると
スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く

このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

目に良い食べ物を 食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

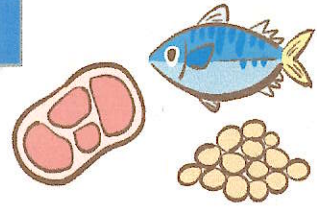
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



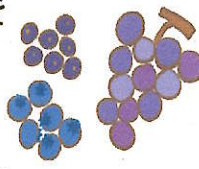
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



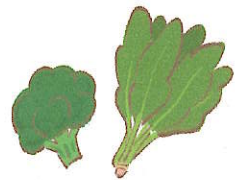
アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



9月の身体測定結果

身長・体重の平均（北部小）※目安にしてください。

	男子身長	男子体重	女子身長	女子体重
1年	118.1	23.5	118.2	22.0
2年	125.0	24.8	124.4	25.0
3年	129.5	28.0	129.0	27.6
4年	135.0	32.1	135.4	30.6
5年	141.5	36.1	142.9	35.8
6年	147.8	39.4	149.5	40.1