

# 保健だより 健やか



2025年10月2日

八雲町立熊石中学校

養護教諭 工藤 千羽音

10月になり、早いもので入学・進級から半年が経ちました。半年前の自分と比べてどうでしょうか。きっと心も身体も大きくなったことだと思います。今の学年で過ごせるのもあと半年です。毎日を大切に過ごしていくけたらしいですね。

## 今月の保健目標

目の健康を

考えよう。

10月10日は目の愛護デーです！



10月10日は目の愛護デーです。「10」を横にするとまゆ毛と目に見えることから制定されました。「愛護」とは、大切にするという意味です。

愛護デーを機会に、日頃から目をいたわる習慣をつけましょう。

どんな働きをしているのかな？



### まゆ毛

おでこから流れる汗が目に入るのを防ぐ。

### まぶた

とっさのときに閉じて目を守る。

### まつ毛

目にゴミやホコリが入るのを防ぐ。

### ひとみ

目に入る光の量を調整する。

## ◎目を守る栄養素

・ビタミンA…視力を保つために必要な栄養素です。  
不足すると暗い場所での視力が低下することもあります。

### 【多く含む食材】

にんじん、ほうれん草、ブロッcoliなどの緑黄色野菜、  
うなぎ、レバーなど



## ◎10月の予定

10月9日(木)お昼休みに技術室で  
視力検査を行います。

めがねをかけたときの視力も測ります  
ので、めがねをかけている人は持ってきて  
ください。



・ビタミンB2……不足すると眼精疲労などの症状がみられます。

### 【多く含む食材】

肉、魚、卵、牛乳、納豆など

・アントシアニン……視力や眼精疲労によいといわれています。

### 【多く含む食材】

ブルーベリー、ぶどう、なすなど