



府中市立白糸台小学校  
校長 堀越 新一  
養護教諭 養護実習生  
令和7年10月3日

10月10日は  
目の愛護デー



毎年10月10日は目の愛護デーです。数字の「10」と「10」を横にすると、( 〇〇 ) まゆげと目のようにみえることから目のことを知り、大切にしようという日になりました。  
目を大切にしていますか？自分の生活を振り返りましょう。

目にやさしい生活をしましょう！

ふだんから、目にやさしい生活をしていますか？下の口をチェックしてみましょう。



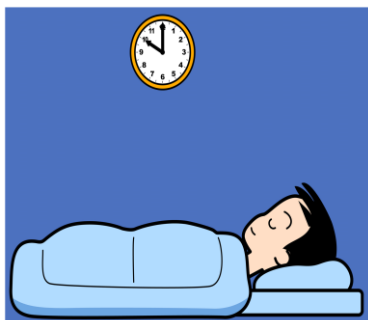
☐ 適度な明かりで勉強する



☐ 前髪が目にかからない



☐ 姿勢よく座って読書をする



☐ 十分なすいみんをとる



☐ 目が疲れたら遠くを見る



☐ バランスのよい食事

# 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。

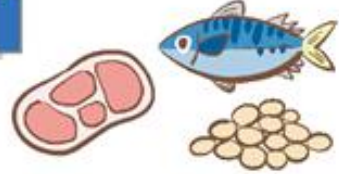
## ビタミンA

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。



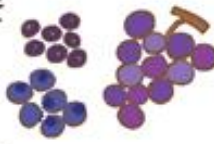
## ビタミンB2

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。



10月17日から23日は



人間の体には、もともと自分で病気を治す力（自然治癒力）があります。薬はこの力を助ける働きがあります。薬にたよりすぎず、ふだんからすいみんや栄養を十分にとり、自然治癒力を高めておくことが大切です。

下の薬の飲み方を守って、使うようにしましょう。



薬をあげない、もらわない



飲み方、飲む量を守る



水かぬるま湯で飲む

実習生の皆さんです。今回の保健だよりを作成しました。1 か月間ありがとうございました。給食や掃除、休み時間一緒に過ごすことができとても楽しかったです。全校朝会では、目の愛護デーについてお話ししましたね。目に優しい生活を心がけましょう。