



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、( ひらがな: まるまる ) まゆげと目のように見えることから目のことを探り、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□をチェックしてみましょう。



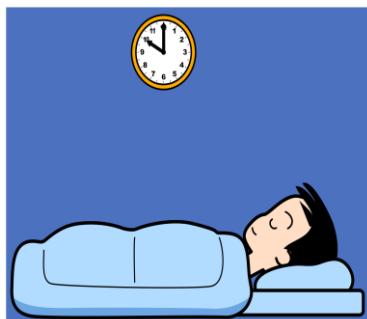
適度な明かりで勉強する



前髪が目にかかるない



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

# め よ た もの 目に良い食べ物を た 食べていますか？

め よ えいよう し  
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  
えいよう ほうふ た もの せつきよくてき た  
栄養が豊富な食べ物を積極的に食  
べてみてください。

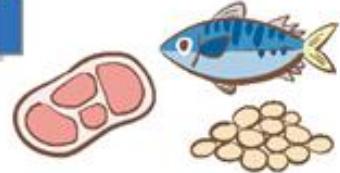
## ビタミンA

め ひょうめん おお まく  
目の表面を覆う膜など  
けんこう たも  
を健康に保ちます。



## ビタミンB1

め つか  
目の疲れを  
やわらげます。



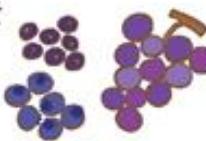
## ビタミンB2

め さいぼう  
目の細胞の  
せいりょう かいふく  
成長や回復  
たす  
を助けてます



## アントシアニン

めひょうめんまく  
目の表面の膜を  
まご  
保護したり、  
めつか  
目の疲れを  
とったりします。



## ルテイン

## め びょうき 目の病気の しょうじょうかいぜん 症状改善や よ ぼう 予防に つながるこ



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（自然治ゆ力）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、自然治ゆ力を高めておくことが大切です。

したくすりののかたまもつか  
下の薬の飲み方を守って、使うようにしましょう。



くすり 薬をあげない、もらわない

# の かた の りょう まも 飲み方、飲む量を守る

# みずのゆの水かぬるま湯で飲む

じっしゅうせい  
実習生の こんかい ほけん さくせい  
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。  
げつかん  
ました。きゅうしょく そうじ やす じかん いっしょ す  
給食 や掃除、休み時間一緒に過ごすことができてとても楽しかったです。全校  
たの ぜんこう  
ちょうかい め あいこ はな め やさ せいかつ こころ  
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。