# ほけんだより 10月

10月13日は「サツマイモの日」です。サツマイモは別名「十三里」と言います。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51㎞）だった、「栗（九里）より（四里）おいしい」ので、九＋四＝十三とした…などの説があります。サツマイモには、便通が良くなる食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみましょう。


令和5年10月2日
横浜市立矢部小学校
保健室


## 大切な目を守ろう

10月の保健目標

### 目を大切にする生活をしよう

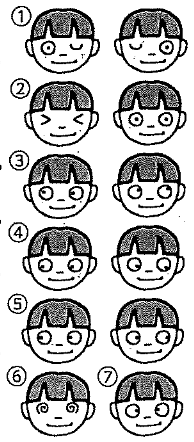
## 10月10日は目の愛護デー

## 汚れた手で目をこすらない

### やってみよう めのストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

① 左右交互にウインク……………10～20回
② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……3回
③ 右眉を見る→左眉を見る……各3秒
④ 右頬を見る→左頬を見る……各3秒
⑤ 右耳を見る→左耳を見る……各3秒
⑥ ゆっくりと眼球を回す……右回り→左回り 各2～3周
⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

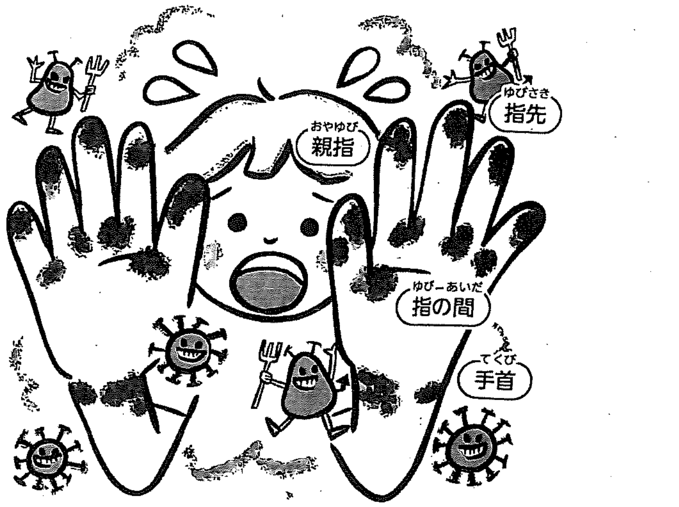


point
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

## 10月15日は世界手洗いの日

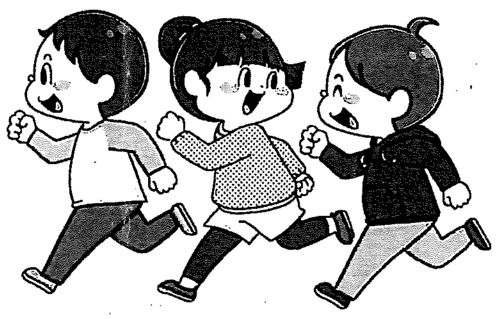
### きれいな手になってる？

洗い残しが多い場所です。特に、利き手は注意して洗いましょう。

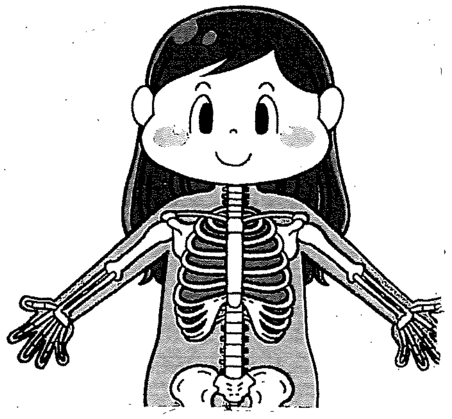



## 10月8日は骨と関節の日

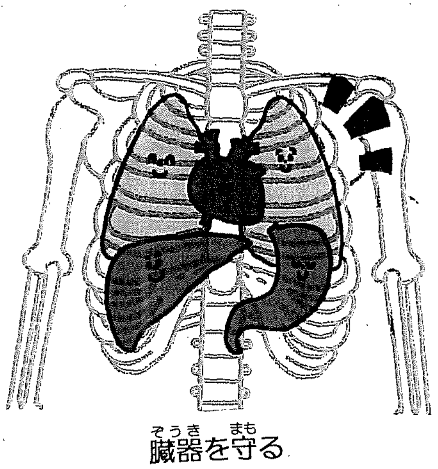
### 骨の役割



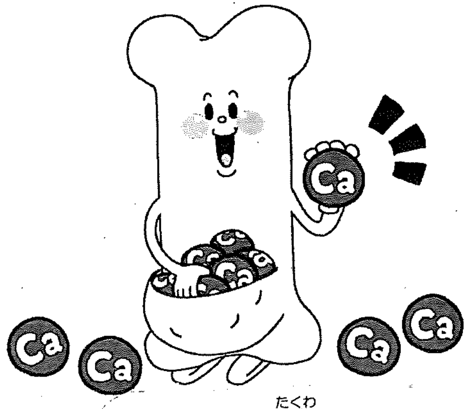
体を動かす



体を支える

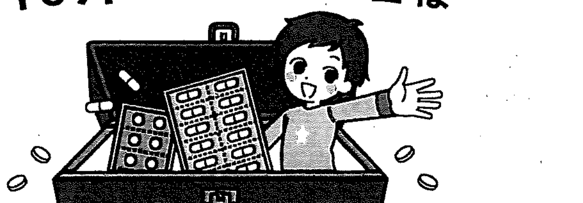


臓器を守る

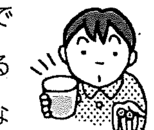



カルシウムを蓄える

## 10月17日～23日は薬と健康の週間



### 薬はなぜ水で飲むの？



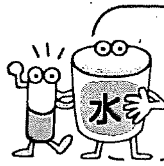
「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ざるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいるかもしれませんが、それは間違いです。

✖ 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強く出て、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

✖ 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。




このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。

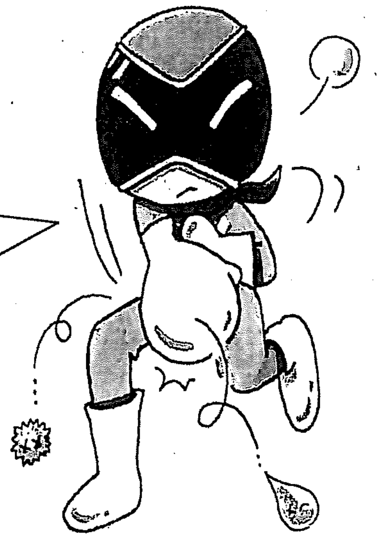
# 私たち目をマモルンジャー

## 私はまぶた

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

## 僕はまゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

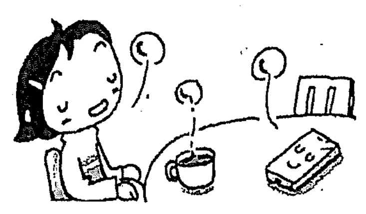


## 私はなみだ

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

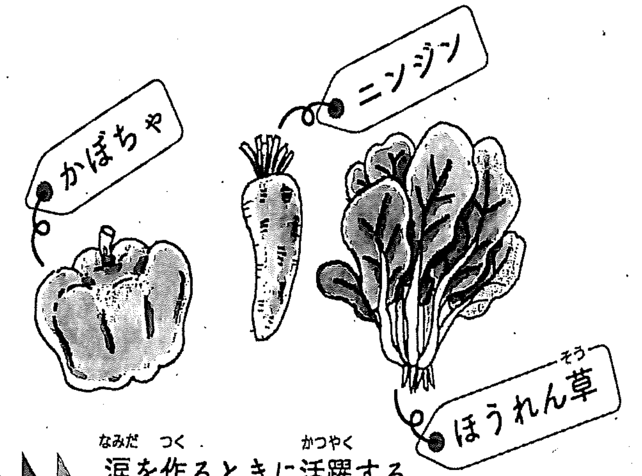
## オレはまつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

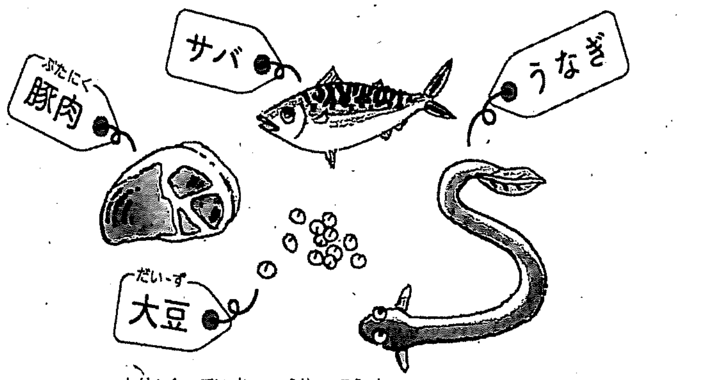


いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。
目を守るために、自分でできることもあるよ。
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

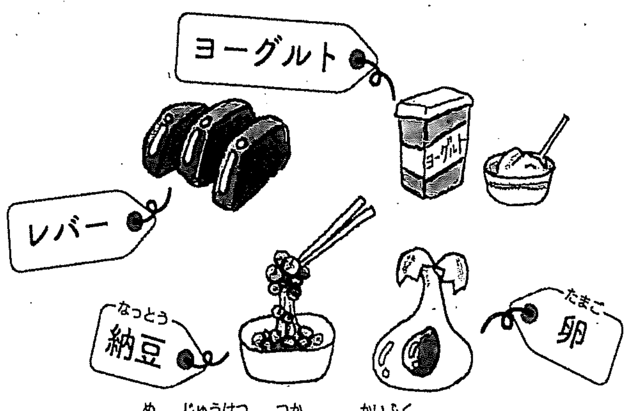
## 食べよう！ 目に良い食べ物




涙を作るときに活躍するビタミンAが豊富です。




視力の低下を防ぐ効果があるビタミン$B_1$が豊富です。




目の充血や疲れを回復するビタミン$B_2$が豊富です。