

げんキッズ



令和7年10月9日
燕市立燕北小学校
保健室 No.6

あっという間に今年度も半分が終わりました。風も冷たくなり、朝晩は肌寒く感じる事が多くありますね。この時期は、気温差に体が慣れず、体調を崩しやすい時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

★10月10日は目の愛護デー

10を右回転させると、まゆ毛と目のように見えることから、この日が眼の愛護デーになりました。目はどんなはたらきをしている？自分の目はどんな形？など、目について考える日にしてみましょう。そして、日頃から目に優しい生活を心掛けられるといいですね。

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。

10月10日は目の愛護デー



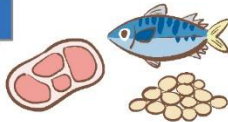
ビタミンA

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あります。



★始めよう花粉症対策

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもヨモギやブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。もしかして…と思ったら、次のような対策をしましょう。

原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

外に行くときは

マスクや花粉症用メガネをする



目や鼻、口に花粉が入らないようにガードしましょう

外出から帰宅したら衣服をはらう



衣服についた花粉を落としましょう

帰宅後すぐにうがいと洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう



【参考・引用】

株式会社日本学校保健研修社

月刊『健』2025年10月号