

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調整などをして、かぜを予防しましょう。

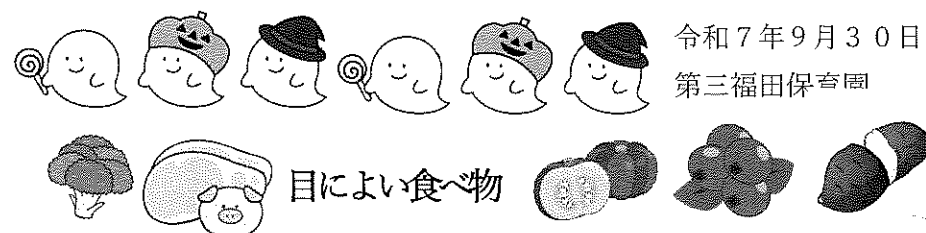
10月10日は目の愛護デー

人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入るといわれています。人にとって目はとても大切なものです。10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目に見えることから、この日を「目の愛護デー」とし、目を大切にするように呼びかけるイベントが各地で行われています。

正しいケアで目を守りましょう。目は、外の世界とじかに接しているため、傷つきやすい部分です。大切な目を守るため、正しいケアを知っておきましょう

- ① 前髪はスッキリと。前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷をつけたり、炎症（結膜炎）を起こしたりするともになります。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。
- ② 目やにはそっと、外側に向かってふく。清潔なタオルを軽くぬらして目やにに当て、そのまま外側に拭き取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。
- ③ 目やにが多いときは病院へ。目やには自然に出るものですが、目やにの量がい
つもより増えた。2～3時間で目やにがたまる。黄色や緑色の目やにがでてい
るなどのときは、炎症が起こっている可能性があります。早めに小児科か眼科
を受診しましょう。

目薬をさすときは①目薬をさす前に手をよく洗う。②下まぶたを軽く引っ張り、1滴垂らす。③あふれた薬を吸い取る。



目によい食べ物

ビタミンA 	豚肉/レバー/うなぎ/卵黄/にんじん/かぼちゃ/ほうれん草/ケール/トマト/さつまいもなど
アントシアニン 	ベリー類(ブルーベリー、ラズベリー、ブラックベリー)/いちご/紫キャベツ/黒豆/なす/ピーツなど
ルテイン・ゼアキサンチン 	ブロッコリー/とうもろこし/ほうれん草/ケール/パプリカ/マンゴー/アボカド/キウイ/枝豆など

ビタミンAは角膜の細胞の新陳代謝を促進します

アントシアニンは抗酸化作用により目を酸化ダメージからまもり

ます
ルテイン・ゼアキサンチンは目の黄斑部において光を集中させる役割も果たし、これにより視力が改善される栄養素とされています

外でたくさん遊びましょう！

子どもの屋外での遊びが視力に影響するとされています。公園で秋を見つけてみましょう。



お知らせ

インフルエンザの流行時期が近づいてきました。予防接種後は発熱等の副反応が出ることもあるので接種した際は担任までお知らせください