



ほけんだより

10月号



R7年10月 あおぞらルーム

まぶた



実は、**目**を守つてくれている？

まゆげ



まつげ



なみだ



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。



政府広報オンラインより

やってみよう **目のストレッチ**

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う。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- 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



10月15日は世界手洗いの日です。これはユニセフをはじめとする国際機関や大学などによって、2008年に制定されました。手洗いは個人でできる、簡単かつ効率的な病気の予防のひとつ。自分だけではなく、周りへの感染を防ぐことにも繋がります。手洗いの日は家族全員で正しい手洗いの方法を話し実践するなど、日々の手洗い習慣をよりよくするための日として活用してはいかがでしょうか。

洗い残しが多い場所を意識して洗いましょう！



成長期の骨を強く！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。



骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKと一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

魚を食べよう

カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます

納豆を食べよう

カルシウムもビタミンKも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作しましょう。



「骨と関節の日」をご存じですか。8年前に日本整形外科学会が10月8日を「骨と関節の日」と決めました。ホネのホは十と八に分かれますので十月八日としたわけです。

日本臨床整形外科学会では、毎年、整形外科疾患のテーマを決めて、各県臨床整形外科医会が、各地でさまざまな行事を行なっています。東京都では10月18日に都民公開講座が開催されます。



