

ほけんだより

ぬくもり



埼玉大学マスコットキャラクター
メルンちゃん

令和7年10月

埼玉大学教育学部附属幼稚園

10月になり、やっと秋らしい気候になってきました。秋の花粉が飛び始めたこともあってか、目のかゆみなどアレルギーのような症状がある子どもが増えているように感じます。幼稚園の中では今のところ感染症の流行は見られませんが、市内ではコロナウイルスなどの感染症が流行しているようです。気になる症状がある際には病院受診をお願いします。

10月10日は目の愛護デーです



10は横にすると、眉毛と目に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。近年、近視の子どもが増えているというニュースを耳にしたことのある方もいらっしゃると思います。文部科学省の調査によると小学生では36.8%、中学生では60.6%、幼稚園(5歳児)でも26.5%の子どもが視力が1.0未満という結果があります(令和6年度学校保健統計)。近視の原因は「遺伝」と「環境」と言われています。現代の生活スタイルは、かなり気を付けていないと近視になってしまう環境です。スマホやタブレット、テレビの視聴時間や視聴する際の画面までの距離(30cm以上離す)などを見直す機会にしてみてください。

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。

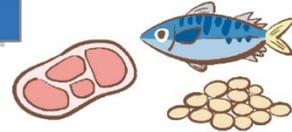
ビタミンA

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もあります。

