

# 10月10日は目の愛護デー!!

## 目によい栄養ABC

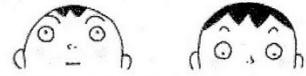
**ビタミンA** 目の粘膜を強くする  
にんじん、ほうれん草、かぼちゃなど

**ビタミンB** 目の神経の働きを助ける。  
B1 豚肉、サバ、玄米、レンコン  
B2 レバー、納豆、たまごのり

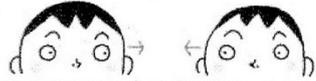
**ビタミンC** 目の健康を保つ  
柿、小松菜、ブロッコリー  
じゃがいも、さつまいも、大根。  
大切な目を守るには  
バランスも重要なポイントです!

目が疲れた時にやってみましょう

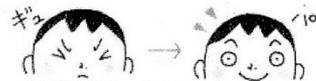
### ○目の体操



目線を上に2秒、下に2秒



目線を左に2秒、右に2秒



ぎゅっと閉じてパッと開く

### ○ツボ



人差し指で、ゆっくり力を入れて押します。

※効果には個人差があります。

こめかみから、少し目尻よりの骨がくぼんだところにある「太陽」というツボを刺激すると、疲れ目解消に効果があります。

# インフルエンザワクチンを接種しよう

インフルエンザワクチンを受けましょう!! インフルエンザワクチンの接種は自分自身を守るだけでなく、家族や同級生、社会の高齢者を守ることに繋がります。インフルエンザは11月から3月に流行し、発熱や頭痛などの症状が出ます。ワクチンは接種後2週間から4ヶ月ほどの予防効果があるので、10月中旬から11月初旬に接種するのが望ましいです。インフルエンザは出席停止の期間も長いので、ぜひワクチンを受けにいきましょう。

