



～今月の保健目標～ 目に良い習慣を身に付けよう



10月10日は「目の愛護の日」です。みなさんは、日頃の生活の中で、どれだけ目にいい習慣を取り入れることができているでしょうか。今年度の南高校全体の健康診断では、裸眼視力が1.0より低い人が72.7%となり、昨年度の全国の高等学校の平均（64.4%）より、10%ほど高い結果になりました。視力を回復させることは難しいですが、現在の視力より低下しない工夫は難しくありません。目にいい習慣を身に付けましょう。

目にいい習慣 その1 『ビタミンを摂る！』

○ビタミンA

目の表面を保護する粘膜の成分になります。不足すると、明るい場所から暗いところに移った時に、目がなかなか暗さに慣れずに、物が見えにくくなる場合があります。

○β-カロテン

ビタミンAの一種です。体内のビタミンAが不足した分だけ、身体の中でビタミンAに変化する特徴があります。

(例：カボチャ、トマト、にんじん、しそ、レバー など)



○ビタミンB群

特に、ビタミンB1、B6、B12が不足すると、視神経や目の筋肉に影響が出て、目の疲れを感じやすくなります。

ビタミンB群は、水に溶けやすい性質を持つので、一度にたくさん摂取しても、尿として排出されるので、毎日少しずつ摂取しましょう。

(ビタミンB1：豚肉、豆類 など)



(ビタミンB6：鶏ささみ、かつお、まぐろ、さけ など)



(ビタミンB12：あさり、しじみ、さば、あじ など)



目にいい習慣 その2 『適切な距離，使用時間を守る！』



スマートフォンや、パソコンのディスプレイと目の距離は30cm以上あることが望ましいとされています。また、同じ姿勢で長時間使用する場合は、1時間を超えない範囲で使用することで、目にかかる負担を減らすことにつながります。適度に目を休める時間もとるようにしましょう。



休憩の時は、遠くの景色を見ることがいいですよ。



目にいい習慣 おまけ 『目の疲れに効くツボを押してみる』



三間・・・人差し指の骨のすぐ下の部分。目が疲れているときに、気持ち良いと感じる力加減で押してみてください。



耳たぶ・・・親指と人差し指で挟んで軽く揉んだり、挟んだまま後ろにゆっくり引っ張ることで、目や頭の血流を良くすることができます。