

ほけんだより 10月

令和5年10月6日 尾道南高校 保健室

10月の保健目標

目に良い習慣を身に付けよう！

10月10日は 目の愛護デー です。

10 10 → 〇 〇 →

私たちは普段、目でたくさんの情報を得ながら生活を送っています。

ゲームや動画を観て楽しんだり、物の位置や人の表情を把握したりできるのは目のおかげです。

「見る」「観る」以外に、目のまわりにはそれぞれどのような役割があるか知っていますか？

《眉毛・睫毛》

・額から落ちる汗などの水が、目に入らないようにする

《瞼》

- ・目に入る光の量を調節する
- ・まばたきで異物の侵入を防ぐ
- ・乾燥から目の表面を守る

《涙》

- ・目の表面に潤いを与え、刺激から守る
- ・目の表面を洗浄、殺菌する
- ・目の表面に、酸素や栄養を運ぶ

スマホやゲームなどに夢中でまばたきが少なくなると、目の表面を保護する涙が出にくくなります。

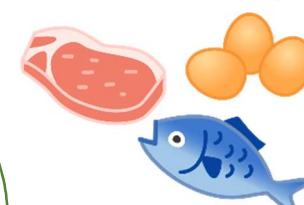
また、コンタクトレンズをつけている時間が長いと、酸素や栄養がスムーズに運ばれにくくなります。

そして、充血や目の疲れにつながります。

目に良い習慣① 栄養のある食材を食べよう！

ビタミンA

粘膜・涙をつくります。
不足すると、暗い場所や時間にものが見えにくくなります。
(にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ など)



ビタミンB群

疲労を回復し、視神経の機能を正常にします。
(豚肉、魚、卵、牛乳など)

ルテイン

紫外線やブルーライトから目を守ります。
老化防止の効果もあります。
(アボカド、レタスなど)



目に良い習慣② 外の景色を眺めよう！

遠くの景色や近くの景色、動くものや静止しているものを交互に見ることで、ピントを合わせる目のトレーニングになります。



目に良い習慣③ 目の体操をしてみよう！

目をぐるぐる回したり、周囲の筋肉をほぐしたりすることで、目の疲れが軽減できます。

①「ぎゅー」と閉じてぱっと開く
を交互に繰り返す

②顔は動かさず、目だけを
上下左右にぐるぐると動かす

