

# ほけんだより 10月



令和6年10月7日 尾道南高校 保健室



10月10日  
目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。私たちは普段、目でたくさんの情報を得ながら生活しています。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。他にも、目にはどのような役割があるか知っていますか？

## <このような経験、ありませんか？>



スマホで動画を観ていたら、  
ついつい1時間も画面を観っぱなしだった！  
目がショボショボするなあ～

「スマホやゲームを長時間していたら目が悪くなる」というのは聞いたことがあると思います。これは、近い距離で画面を見ることに目が慣れてしまい、遠くのものへのピントを合わせにくくなるからです。では、「目がショボショボする」のは、なぜなのでしょう？

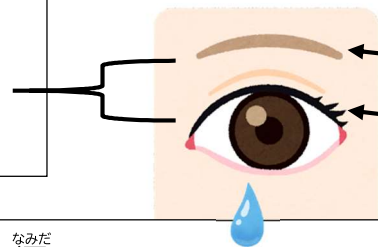
夢中になっていると、まばたきの回数が少なくなります。  
そのため、目の表面が乾燥し、ショボショボしてしまいます。

スマホやゲームなどをするとき、**30分に1回は目を休める**  
ことを勧められるのは、涙を出して、乾燥から目を守るためです。  
他にも、目には様々な役割があります。



### 《 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



### 《 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

### 《 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

## 10月の保健目標

目に良い習慣を身に付けよう！

### 目に良い習慣① 栄養のある食材を食べよう！

#### 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)



#### ビタミンB群

疲労を回復し、目の神経の機能を  
正常にします。  
(豚肉、魚、卵、牛乳など)



#### ビタミンA

粘膜・涙をつくります。  
不足すると、暗い場所などで  
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)



### 目に良い習慣② 外に出て景色を見る！

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「ぎゅーっと閉じて、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

