

# 目にやさしい生活をしよう



10月8日は「骨と関節の日」、10日は「体育の日」、「目の愛護デー」と、10月は健康に関する記念日が多い月です。よい機会なので、自分の健康に関心を持ちたいですね。

## 目を守っています

### 虹彩

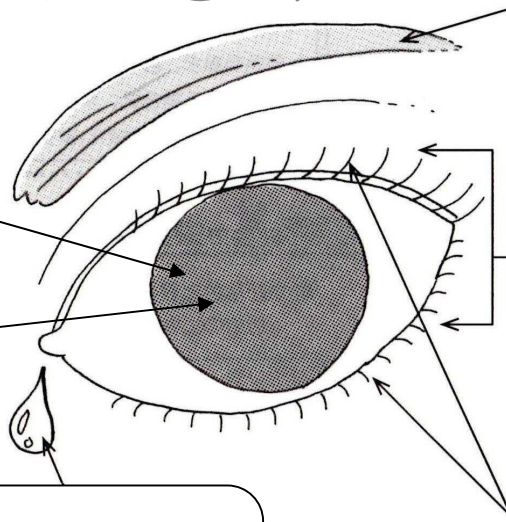
●色素に富み、沈着状態によって、茶色や青色の目になります。

### 瞳孔(ひとみ)

●虹彩の真ん中にあり、光の量を調節します。

### なみだ

●まばたきをするたびに、少しずつ流れ出て、目の表面を守っています。  
●目に入ったゴミやホコリを洗い流します。



### まゆげ

●おでこから流れ落ちる汗が目に入るのを防ぎます。  
●目元にかげをつくって、強い光が直接目に入らないようにしています。

### まぶた

●まばたきをして、目がかわかないようにしています。  
●目にものが入ったり、あたったりするのをふせぐ、ふたの役割があります。

### まつげ

●細かいゴミやホコリが目に入るのをふせぎます。  
●上下のまぶたについています。

## 目にやさしい食べものの

目の粘膜や血管をじょうぶにし、目の働きを助けます。

### 目を守る

#### ビタミンA

○粘膜を保護する



うなぎ チーズ 緑黄色野菜

#### ビタミンC

○毛細血管をじょうぶにする



果物 ブロccoli

### 目を助ける

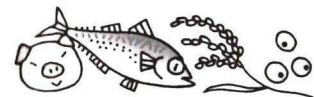
#### ビタミンB群

○目の細胞の再生をうながす (B2)

○視神経の働きを助ける (B1, B2)

#### アントシアニン

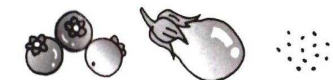
○網膜の働きを助ける



豚肉 サバ 玄米 大豆



卵 納豆 のり



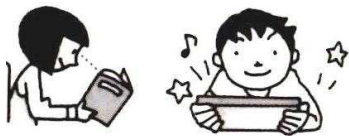
ブルーベリー なす(皮) 黒ごま

# 目にやさしい生活

## 目がつかれにくい姿勢・距離

30cm

- 本やノート
- ゲームの画面



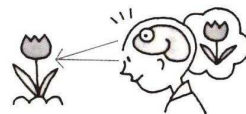
2m以上

- テレビの画面



## 目のつかれを回復する

ものを見るとき、目と脳の両方を使っています。



### 睡眠

目と脳を休ませるためには、たっぷりの睡眠が必要です。



# 目にやさしい環境

見やすく、目が疲れにくい環境にしましょう。

- 画面や手元だけでなく、部屋全体を明るくする



- ノートや本に直射日光が当たらないようにする



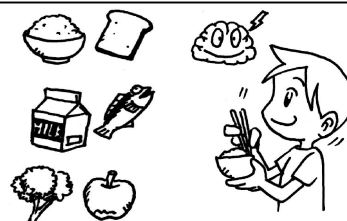
- 照明器具の光が直接目に入らないようにする



# 生活リズムととのっていますか？

## 栄養

朝ごはんは、体温を上げ、活動するときの力となります。また、食べ物をかむことで脳を刺激し、脳に栄養がいきわたることで集中力が高くなります。



## 休養

つかれた脳と体を休めるために睡眠が大切です。毎日決まった時間ねて、決まった時間に起きることで、よい眠りをとることができ、体の調子をよくします。



9時間以上  
ねるようにしよう



## 運動

ストレッチやさんぽ、歩いて登校など、少し運動することで、体と脳がしっかり目覚めます。

