

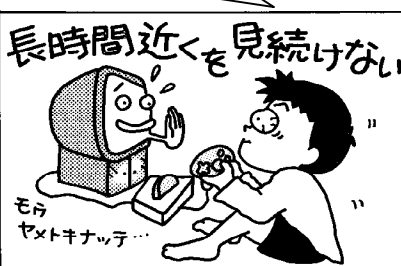
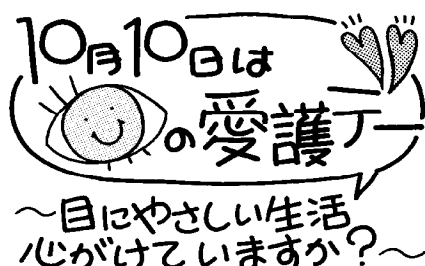
# ホッ と 保 健 室

## ～10月10日は、目の愛護デーです～

本校にも、テレビ、パソコンやゲームで画面を長時間見続けている児童生徒は多いようです。ルールを守って、楽しく、正しく使えることが望ましいですね。10月10日の目の愛護デーを機会に、目をいたわった生活を見直してみましょう。

30分に1度、休憩を10分間とりましょう。テレビのコーナーシヤルのときには目をつぶって、目を休めるのも良いかもしれません。画面に集中してまばたきの回数が減ると、涙の分泌が追いつかず、目の表面が乾いた状態→ドライアイになってしまいます。

視線はやや下向きに。机に向かうときは40cm、テレビ画面をみるときは2m離れるのが目安です。



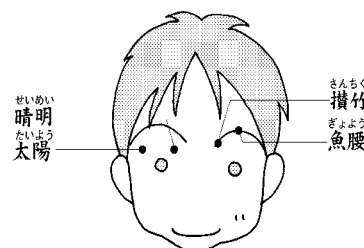
髪の毛には細菌や汚れがたくさんついています。毛先が目に入ると、ものもらいや結膜炎の原因になることがあるので、短く切るか、ピンを上手に使用して留めましょう。また、視界に影ができるので、視力低下の原因にもなりますよ。

- ビタミンA…目の粘膜をつくり、正常に働かせる
- ビタミンB1…目の筋肉の疲労を癒す
- ビタミンB2…目の機能を活発にする
- ビタミンC…毛細血管を強くする

目に良いと言われているこれらの栄養素をバランス良く含んでいるのが「うなぎ」です。



情報の約85%は目から入るといわれています。知らない間に酷使しているのです。遠くの景色を眺めたり、マッサージを行ってみてはどうでしょうか。



疲れ目に効くツボ