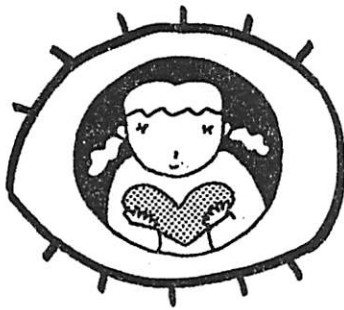


10月10日は目の愛護デー

人は外からの情報を得るとき、**80%**を目に頼っています。

目を大切にしましょう。



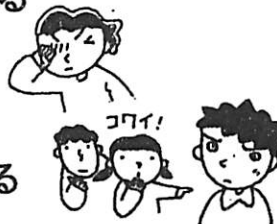
目は
心の窓



目からのSOSサインのチェック!

ものを見るとき、下記のようにしていませんか?

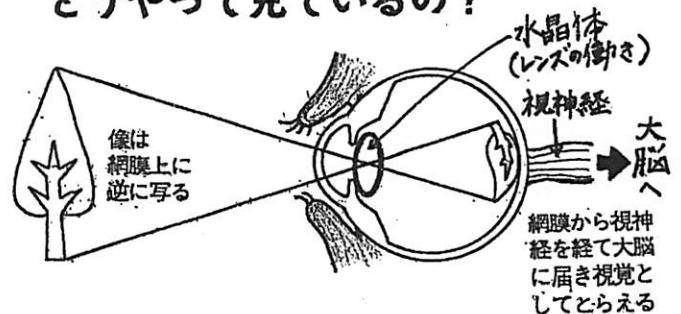
- ☐ 目を細めて見る
- ☐ 斜めに(横目で)見る
- ☐ テレビや本を近くで見る
- ☐ 片方の目を閉じて見る
- ☐ まぶしい
- ☐ 上目づかいをする
- ☐ あごを上げて前を見る



☆上記のようにして見ることが多い、見えにくくなったという場合は、目の疲れや視力の低下などのサインです。

気になる人は、視力検査をしますので放課後などを利用して、保健室に来てください。

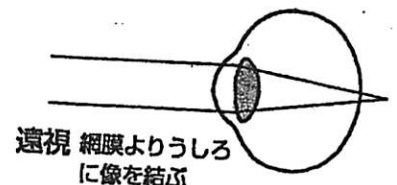
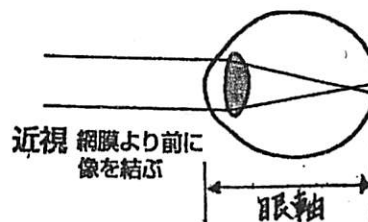
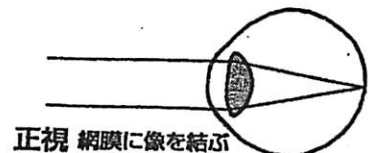
どうやって見ているの?



正視、近視、遠視とは?

目を休めて遠くを見たとき、どこに像を結ぶのか(ピントが合うのか)で判断します。

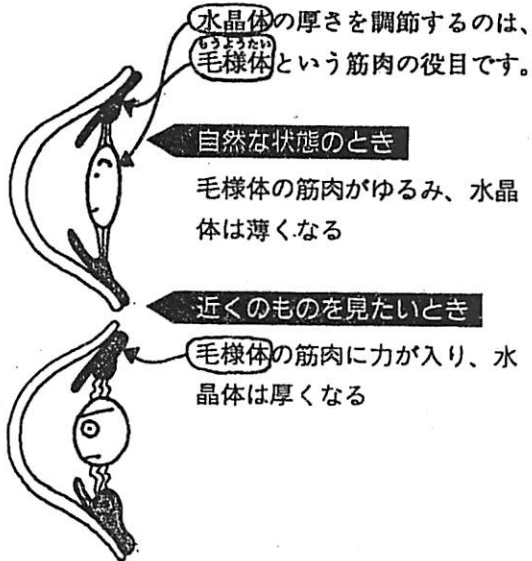
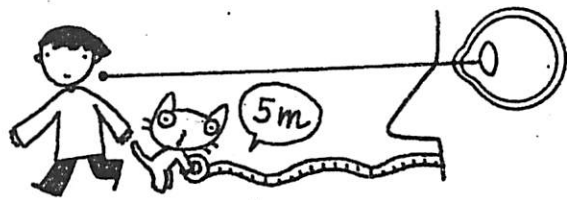
網膜に像を結べば『正視』、網膜より前に像を結べば『近視』、網膜より後ろに像を結べば『遠視』といいます。



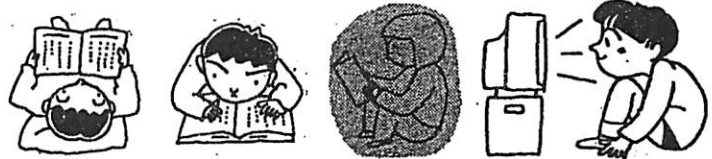
近視、遠視は、眼軸の長さの違いやピント調節力の違いのために起ります。

いろいろなものにピントを合わせて見るしくみ

人間の目は、特に何かを見ようとし
自然な状態のときは、5m以上離れたところ
にピントが合うようにできています。それよ
りも近いところを見るとときには、水晶体(レンズ)
の厚さを調節して見たいものにピントを合わせます。



近くのものを見る状況(テレビ視聴やゲーム、
寝ころんでの読書、暗いところでの勉強など)が



長く続けると毛様体の筋肉が疲労し、ピントを合
せる働きが悪くなります。そのため、次第に視力
が悪くなってしまいます。



目(毛様体の筋肉)をつかれさせない生活をしましょう

目をつかれさせない方法

- ① 目と机(本、ノート)の間を
30cm以上はなす。

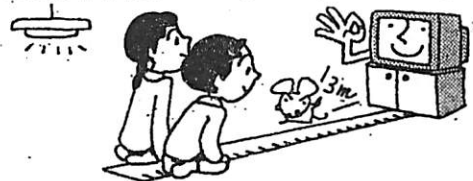


- ② 明るい部屋ですごす。



- ③ こい(B,2Bなど)エンピツをつかう。

- ④ テレビから3mくらいはなれてみる。
ゲームは長時間つづけてやらない。



- ⑤ かみが目にかからないようにする。



目にゴミや
ウイルスが
入る原因に
なります。

目のつかれをとる方法



目にいい食べもの

ビタミンA

★ビタミンAを多く含む食品

レバー	100g	1500μg
うなぎ	100g	1000μg
卵黄	1個	1000μg
ほうレン草	100g	1000μg
パセリ	100g	1000μg

ビタミンB1

★ビタミンB1を多く含む食品

豚肉	100g	0.1mg
小麦胚芽	100g	0.1mg
大豆	100g	0.1mg
アスパラガス	100g	0.1mg
パセリ	100g	0.1mg

暗い所での視力を守る

目の神経の働きをよくする