

すこやか

沖代小学校 2012. 10. 22 (月)

目を休める習慣をつけよう

近くのものずっと見ていると、目はとてもつかれやすくなって、遠くのもの見えにくくなります。つかれがたまると視力も低下することがあります。目の健康のためには、近くばかりではなく、遠くを見ることが大切です。



遠くを見る
遠くを見るときは目の筋肉がリラックスしています。

運動をする 運動によって目の血流もよくなります



携帯ゲーム・テレビゲームで遊ぶときは

遊ぶ時間を決め、その時間内に必ずやる

ゲームで遊ばない日を設ける



遊ぶときは必ず画面から目を離しましょう。



黒板の字が見えにくくなったなど気になる人は、保健室で視力検査をしますので、いつでも相談してください。



ふだんから



長い前髪注意！
目をきずついたり、見えにくくしたりします。



きたない手でさわってはダメ！



読書や字を書くときは、手元と部屋を明るくしましょう。

食べ物も大切。栄養のバランスを考えてしっかり食べよう！

【目によいといわれる食べ物】

- 色の濃い野菜・・・にんじん、カボチャなど
- 紫色の食べ物・・・ブルーベリー、しそなど
- 魚貝類

目のまわりにあるもののはたらき

まゆげ

ひたいのあせが目に入るのをふせぎます。また、まぶしいときは顔をしかめて日光をさえぎります。

まつげ

目にゴミが入らないように、カーテンの役わりをします。

目ヤニ

まぶたからしぼりが出て、まぶたのすべりをよくします。このしぼり分とゴミがいつもに固まったものが目ヤニです。

まぶた

まばたきをして、なみだを目の表面にいきたらせます。

なみだ

目をつねにしめった状態にします。
目の表面をまもる
目に酸素やえいようをとどける
目に入ったゴミをあらいながす

