

ほけんだより 10月

10月の目標
目を大切にしよう

滑石小 保健室
文責堂下



天高く
馬肥ゆる秋

あなたの秋はどんな秋？
スポーツの秋、読書の秋
それとも食欲の秋ですか？

10月10日は目の愛護デーです 目、疲れてないかな？



こんな症状があったら、目が疲れているサイン。
早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう

あなたの「利き目」はどちら？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で三角形の中心を時計など遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて対象が三角形の中央に見えたら、その目が利き目。見えないときはその反対の目が利き目です。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、つかれやすいです。目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使ってかたよりを減らしましょう。

目に良い食べ物

かぼちゃ にんじん ほうれんそう 涙を作るときに活やくするビタミンAが豊富です	さば 豚肉 たまご うなぎ 視力の低下を防ぐ効果があるビタミンB1が豊富です	ヨーグルト たまご 納豆 レバー 目の充血や疲れを回復するビタミンB2が豊富です
--	--	--