



10月10日は「目の愛護デー」「世界精神保健デー」、14日は「体育の日」、16日は「世界食糧デー」、17日から23日は「薬と健康の週間」と、今月は健康に関する記念日が多く、どの日も元気に生きていくために大切なことを考える日です。より健康に生活するためには何が必要か、自分の生活を振り返り、考える機会にしてみるといいですね。

その症状
疲れ目が
原因かも!?

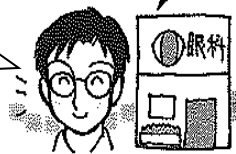
頭が重い・痛い

肩や首がこる

集中力がない

まぶしさに敏感

「疲れ目」の原因は、睡眠不足・姿勢が悪い・眼鏡やコンタクトレンズが合っていないなどです。



症状が続くときは眼科を受診しましょう。

目が疲れたとき

こめかみから、少し目尻よりの骨がくぼんだところにある「太陽」というツボを刺激すると、疲れ目解消に効果があります。人差指で、ゆっくりとやさしく力を入れて押します。

試してみよう
カラダのツボ

4月の視力検査の結果、視力（矯正視力も含む）が0.9以下の人は全校で35.2%で、そのうち眼科を受診した人は34.2%でした。

B（0.7～0.9）で受診した人でも眼鏡を処方されることがあるので、お知らせをもらった人は一度眼科で診てもらおうことをお勧めします。

その★ト？ちゃんど
メガネの★**度**は★
定期的★
★確認を!!
★**合ってる?**

目にやさしい
食べもの

粘膜や血管をじょうぶにし、目の働きを助ける………

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

目を助ける

ビタミンC

- 毛細血管をじょうぶにする
- 果物 ブロccoli

目を守る

ビタミンB群

- B₂：目の細胞の再生を助ける
- うなぎ 豚肉 サバ 玄米 大豆
- B₁、B₂：視神経の働きを助ける
- 卵 納豆 のり

目を守る

アントシアニン

- 網膜の働きを助ける
- ブルーベリー なす（皮） 黒ごま

裸眼視力 1.0 未満の割合【平成 29 年度・学校保健統計調査より】



小中学生は昭和54年度の調査開始以来最悪な結果に…!!!

B 判定(0.7~0.9)だから大丈夫？

一般的に視力が 0.7 以上あれば、教室のどの位置からでも黒板の文字を見ることができます。そのため、B 判定はまずまずの合格ラインと勘違いしてしまいがちです。実際、小学生から高校生までの間に、最も急激に近視が進行するといわれており、この時期の視力低下を防ぐことがとても大切です。



【判定】 【視力】

A → 1.0 以上
B → 0.7~0.9
C → 0.3~0.6
D → 0.2 以下

視力を維持する5つの習慣

朝「太陽の光を浴びる」

視力にとって良質な睡眠は大切です。起床後 1 時間以内に太陽の光を浴びると、夜間にメラトニンの分泌が盛んになり入眠しやすくなり、体内時計もリセットされやすくなります。

登校中景色をよく見る

テレビやスマホでは、本当の意味での「物を見る」という行為にはなっていないそうです。外の景色を時々観察するように見ることが、目の機能を良好に保つトレーニングになります。

お風呂で目を温める

入浴中に蒸しタオルで閉じた瞼の上から 3 分ほど温めると、血行が促進され目の疲れがとれます。また、涙が蒸発するのを防ぐマイボーム腺から出る油が溶けるため、ドライアイの予防にもなります。

意識的にまばたきをする

通常は 3 秒に 1 回しているまばたきが、ゲームなどの最中は 12 秒に 1 回に減ります。まばたき 1 回は、目薬 1 滴分の効果があると言われています。パソコンやゲーム中は意識をしてまばたきをしましょう。



スマホやゲームは時間を決めて、大切な目を守りましょう！



暗い部屋で寝る

夜遅くまで強い光の下でいると、メラトニンの分泌が低下し、睡眠障害を起こしやすくなります。パソコン、テレビ、スマホなども強い光源なので、寝る 1 時間前には使わないようにしましょう。