

猛暑だったのが、うそだったかのように秋らしく気候も涼しくなってきました。過ごしやすい季節となりましたが、夏の疲れや朝夕の寒暖差で体調を崩しやすくなるのもこの時期です。体調の管理をしっかりとしていきます。

また10月10日は「目の愛護デー」です。私たちの目は、毎日とても頑張ってくれています。目の疲れをとるためにも、早く寝たり、メディア接触を少なくするなどして目を休ませ目に優しい生活を送るよう気をつけたいですね。



目について考えてみましょう



みなさんは目に優しい生活をしていますか。目の状態は、あなたの生活の仕方と深くかかわってきます。「目が疲れた」と感じたら、目薬をさしたりする前に日々の生活を振り返ってみましょう。



※PC・スマホ大好き

※睡眠不足

※コンタクトレンズのケアをサボりがち

※ネットやゲームをしていると時間が経つのを忘れがち

※前髪の長さこだわりのある（かなり長い）

こんな生活を続けていると、目に負担がかかったり、傷ついたりする原因になります。

目に優しい食べ物・・・

目を守る→ビタミンA



鶏卵
ニンジン
マーガリン

ビタミンC



柿
ブロッコリー
小松菜

目を助ける→ビタミンB



枝豆
ブロッコリー
さやえんどう

アントシアニン



ブルーベリー
ぶどう
紫いも

目に優しい生活・・・

目が疲れにくい距離→

本やノート、ケータイやゲームの画面を見るときは 30cm 離れましょう。

目の疲れを回復するには→

目と脳を休ませるにはたっぷりの睡眠が必要です。

クイズ1

笑いは免疫力を高めることがある？

- ① はい
- ② いいえ

笑いは免疫力を高めるという研究結果がさまざまところで発表されています。 答え①

クイズ2

ツメは一日にどのくらいのびる？

- ① 約0.001 ミリ
- ② 約0.01 ミリ
- ③ 約0.1 ミリ

ツメは指先を守ったり、小さな物をつかむのにも役立っており、一日に約0.1ミリくらいのびると言われています。ツメがのびすぎると、自分や人を引っかけてケガの原因となったり、間に汚れがたまったりして不潔です。手の平側から見て、白くツメが見えてきたら、切るようにしましょう。 答え③