



2025. 10. 6
津田中 保健室

「百聞は一見にしかず」ということわざを知っていますか？人から何度も聞くよりも、一度実際に自分の目で見た方が確かであるという意味です。こんなことわざがあるくらい人は目からの情報に頼っています。10月10日は、目の愛護デーです。いつも頑張ってくれている目のことを考えてみませんか？

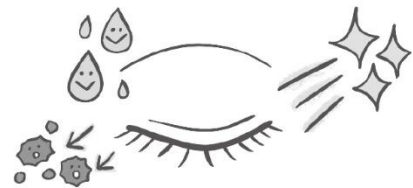


ポイント

目に優しい生活の

- ✳ ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- ✳ 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- ✳ 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- ✳ しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

実は、



を



守
つてくれている？

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？

- ☒ 重たい
- ☒ 痛い
- ☒ かすむ
- ☒ しょぼしょぼする
- ☒ 乾いた感じがする

このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らずドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目は皆さんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間を作ってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

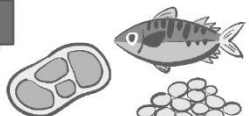
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



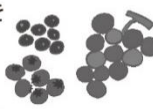
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。

