



だんだんと涼しくなって朝夕はひんやり肌寒くなってきましたね。みなさんの制服も半袖から長袖に衣替えをする人が増え、季節の移り変わりを感じます。秋は、日々の気温差が大きな時期です。自分の体調に合った服装を着用し、自分で体調管理をしっかりできるようにしましょう。

10月

目の愛護デー



こんな症状ありませんか??

チェックしてみましょう!!

- ☐ 目がショボショボする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 涙が出る
- ☐ 目が赤くなる
- ☐ 光がまぶしい
- ☐ 首や肩がこりやすい
- ☐ 頭が重い、痛い
- ☐ ぼやけて見える
- ☐ まぶたがピクピクする

チェックがついた人は
“目にやさしく”してね!

目にやさしい環境

- ◎本を読んだり勉強をしたりするときは、部屋を明るくする。
- ◎ノートや本に、直射日光があたらないようにする。
- ◎勉強をするとき、手もとに影をつくらない。
- ◎前髪が、目にかかっていない。



目にやさしい行動

- ◎テレビやゲームは時間を決める。
- ◎ゲームやスマホは30分ごとに10分休憩。
- ◎いつも姿勢をよくする。
- ◎たっぷり、睡眠をとる。



目にやさしい食べもの



β-カロテン

目をダメージから守る



アントシアニン

目の疲れをとる



ビタミンA

見る力を守る

のぞいてみよう 目のしくみ

瞳孔

虹彩に開いた穴で、ここから光が入ってきます。

虹彩

瞳孔の大きさを調節して、目に入る光の量を調節します。

中心窩

網膜の中でも特に「錐体細胞」がたくさん集まっていて、ものを精密に見ることができます。

網膜

光を感じ取る「桿体細胞」と色を感じ取る「錐体細胞」があります。

視神経

目で読み取った像を脳に伝えます。