

目について知ろう！ ～疲れ目って？～

疲れ目とは、目の使い過ぎと、涙の量が減り目が乾いてしまうことが原因で目の調子が悪くなってしまうことを言います。そのため、近くのものを見続けているときは目を閉じたり遠くを見たりすることや、まばたきをして目が乾燥するのを防いだりして目を休めてあげることが必要です。また、目の周りや肩を温めてあげることによって疲れを取るだけではなくリラックス効果を得ることができます。

【目だけじゃない!?疲れ目の全身への影響】

目が疲れた状態が長く続いてしまうと、頭が痛くなったり、肩こりなどの体の不調につながることもあります。また体の不調につながることでストレスに感じてしまうことも…。

【疲れ目の対策～食べ物で目の健康を守ろう～】

目の健康を守るために必要な栄養素として、ビタミン A やアスタキサンチンなどがあげられます。ビタミン A を多く含む物にはレバーやうなぎ・にんじん・かぼちゃなどがあります。アスタキサンチンはサケ・イクラ・エビなどのオレンジ色の食品に多く含まれています。

まぶた



実は、



まゆげ



クイズ

仲間外れはどこだ？

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本

まつげ



なみだ



ヒント

本を読んだら、遠くのみどりみめやす緑を見て目を休めよう。



【色覚検査について】

今年度も 1 年生の希望者を対象に色覚検査を行います。他の学年の児童につきましても、目の見え方や色覚について気になることがあればご相談ください。

2～6 年生で色覚検査を希望する方は、色覚検査申込書をお渡ししますので、10 月 18 日（金）までに担任か養護教諭までお声がけください。検査はプライバシーに配慮して行います。

