

ほけんだより

め あいご
10月10日は目の愛護デーです。

め けんこう かんが
目の健康について考えてみましょう。

まばたきのふしぎ

わたしたちがするまばたきの回数は、次のように時によってちがいます。



とく なに 特に何もしていないとき	ぶんかん かい かい 1分間に20回～30回
ほん よ 本を読んでいるとき	ぶんかん 10 かい 1分間に10回
ゲームに熱中しているとき	ぶんかん かい 1分間に5回

「まばたき」とは瞬間的にまぶたを閉じて開ける動作のことです。まばたきをするたびに、ほんの少し涙がでて、目の表面をおおい、小さなよごれをあらいながしたり、目がかわくのふせいだりしています。なみだには、目に酸素や栄養を補給する役割もあります。

まばたきはふつう1分間に20～30回ですが、何かをじっと見つめたり、ものごと集中している時には回数が少なくなります。ゲームやパソコンをした後、目が疲れたなあ、と感じることはありませんか？

ゲームやパソコンに夢中になって画面をじっと見つめている時は、まばたきの回数が減り、目が乾燥して、酸素や栄養が足りない状態になって



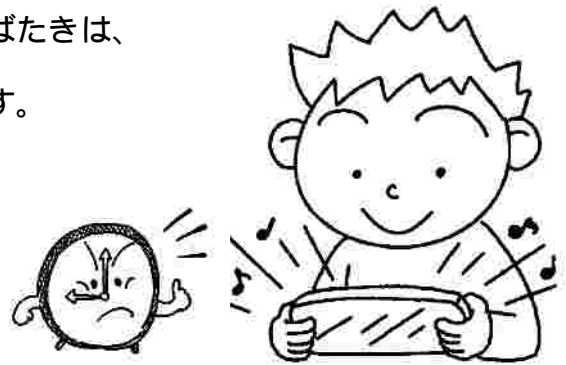
いるからです。この状態が続くと、目が疲れやすくなったり、目の表面に傷がつきやすくなったりすることがあります。まばたきは、

目の健康を守るためにとても大切なものです。

ゲームやパソコンは時間を決めて遊ぶこと。

本を読む時も、ときどき目を休めるよう

にするといいですね。



目を元気にするには

たっぷり眠ること

目が休めるのは、眠っている間だけです。

たっぷり眠って、しっかり休ませてあげましょう。



バランスよく食べること



目の働きをよくするのは、ビタミンAやビタミンB2。

ビタミンAは卵や牛乳、色あざやかな野菜に、ビタミンB2は肉や魚、納豆などにたくさんふくまれています。

使いすぎないこと

長い時間、テレビを見たり、ゲームで

遊んだりすると、目はグッタリ。

疲れすぎないように気をつけて

あげられるのは、あなただけです。

