

ほけんだよ!



牟岐中学校
2016. 10. 6

すっかり秋めいて、だんだん日が短くなってきましたね。秋のさわやかで気持ちのよい気候のことを「秋高馬肥」といいます。いろいろなことに意欲的に取り組みやすい季節です。「読書の秋」「運動の秋」「食欲の秋」…あなたはどんな秋をすごしますか？一方で、寒暖差が大きいので、体調をくずしやすくなります。体調管理や衣服の調節をして、風邪をひかないように気をつけましょう。

10月10日は

目の愛護デー



あなたは目を
いたわっていますか？

時々、遠くを眺める



目は、近くを見ているとき、ピントを合わせようとしているので緊張している状態です。逆に、遠くを見ているときは、ピントを合わせなくてもいいので、リラックスしている状態です。
遠くの景色や星空を見るのがおすすめ♪

しっかり睡眠をとる



しっかり睡眠をとると、体だけでなく、目や脳の疲労回復の効果があります。
目を閉じるだけでも、光や情報が遮断されるので、「目が疲れたな」と感じたら、ホットタオルなどで目をおおうとリラックス効果大！

バランスの取れた食事



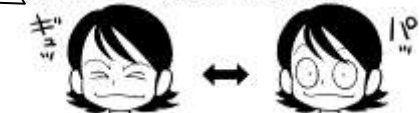
特に目におすすめの食べ物は…
・ブルーベリー ・ブドウ ・なす ・しそ ・黒豆
などの見た目が紫色をした食べ物がおすすめ！
DHAやビタミンAがふくまれる食品は視力低下を抑制する働きがあるのでおすすめ♪



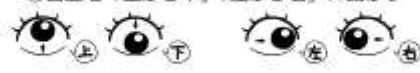
「目が疲れたな」と感じたときにちょっとためしてみてね♪

すぐにできる目の体操

①目をギュッと閉じて、バツと開ける



②目玉を「上から下」「左から右」に動かす



目の疲れにきくツボ

