

げんきっ子10がつ

令和5年10月5日

三高小学校

がつとおかめあいごでー
10月10日は「目の愛護デー」です。



わたしは **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

わたしは **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。
目を守るために、自分でできることもあるよ。
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

こんな使い方はダメだよ!
目薬

- × 容器が目に触れている
- × さした後に目をパチパチする
- × 2滴以上さす
- × 他人の目薬を借りる

疲れ目 チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

めによいたべもの

かぼちゃ、ニンジン、ほうれん草
涙を作るときに活躍するビタミンAが豊富です。

サバ、うなぎ、大豆
視力の低下を防ぐ効果があるビタミンB1が豊富です。

ヨーグルト、レバー、納豆、卵
目の充血や疲れを回復するビタミンB2が豊富です。