

### め たいせつ

# 目を大切にしよう



10月は視力検査しりょくけんさがあります。  
視力しりょくが低下ていかしてしまう原因げんいんには、遺伝いでんによるもの、普段ふだんの生活せいかつによるもの、  
病気びょうきによるものなど、いろいろ理由りゆうが考えかんがられます。  
目はいろいろ情報じょうほうが入はいってくる大事な器官きかんです。普段ふだんの生活せいかつの中で大切たいせつにしたいですね。

### せいかつ

## 目にやさしい生活

●睡眠すいみんをしっかりとする  
起きておいる間あいだ、ずっと働はたらいている目やすを休やすめるには、睡眠すいみんをきちんとしてたいせつることが大切たいせつです。



●ゲームやテレビ、携帯けいたいは時間じかんを決きめて使つかう  
動く画面うごを近がめんいキョリから見み続けることは、目みつづをととても疲つかれさせます。



### た

## 目によい食べもの

●アントシアニン  
目の働はたらきを助たすけます。  
ブルーベリー、ぶどうなど



●ビタミンA・βカロテン  
目の粘ねんまく膜ほごを保護はたらする働はたらきがあります。  
ホウレンソウ、にんじん、トマト、カボチャ、チーズ、  
牛乳ぎゅうにゅう、うなぎ、たまごなど



### まえがみ

## 目にやさしい前髪

め けんこう まえがみ  
目の健康けんこうのためにも前髪まえがみをスッキリさせよう!

まえがみ め  
前髪まえがみが目めに  
かかると...



め ひょうめん ぎず  
●目の表面めを傷きずつける

●ちらちらして目めがつかれる

●ものもらいげんいんの原因げんいんになる

みじか き  
●短みじかく切きる!

●ピンでとめる!



寒さむくなってきましたね。かぜかな?と思ったら早おもめに寝はやましょう。うがい・手洗ねいも忘てれずわすれずにね。