

10月10日は、目の愛護デーです

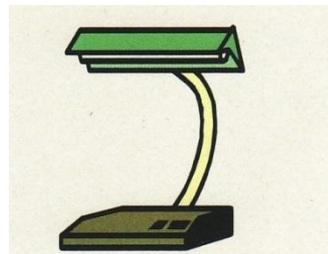
# 目に良い生活習慣をしよう

目を健康に保つ4つのポイント

① 目と本の距離を**30cm**くらいに



② 照明を**適切な位置**へ



③ テレビやゲームは**長時間**続けない



④ ゆっくり**入浴**し、**睡眠**をとろう



保健室より

# 目に良い食べ物

## 【ビタミンA】

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。ビタミンAが不足すると、明るい場所から突然暗い場所に移ったときに目がなかなか暗さに慣れず物が見えにくくなることがあります。



## 【ビタミンB群】

特にビタミンB2は、目の疲れに効果的。また、ビタミンB1が足りなくなるとイライラしたりなど精神的疲労が起こりやすくなります。



## 【たんぱく質】

細胞の老化を防ぐ働きがあります。もちろん目の老化にも効果的です。



## ブルーベリーのひみつ



ブルーベリーは眼精疲労をとまなう肉体的・精神的疲労や、夜間視力障害・不全、目の機能の向上・維持などに効果が認められています。

保健室より

# 目にやさしい前髪にしよう！

