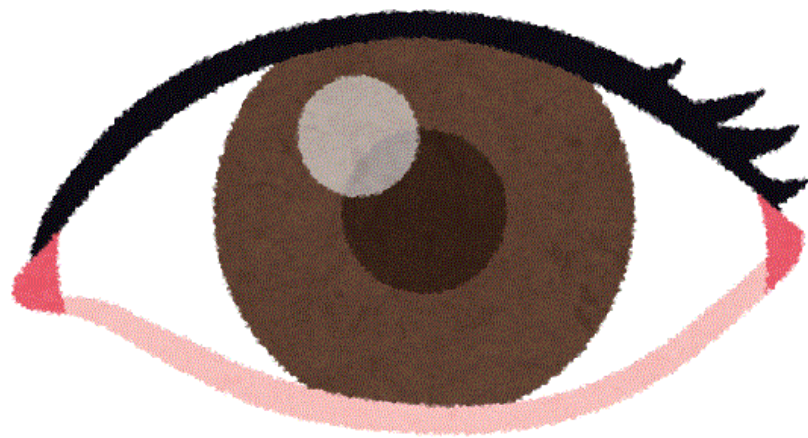


め たい せつ
目を大切にしよう



10月

め たい せつ

目を大切にするためのポイントは…

涙



なみだ

なみだ め まも

涙は目を守っている

なみだ じゅう よう やく め

涙には、重要な役目があるんだ

ごみを
あらいながす

めに
さん そ えい よう
酸素や栄養を
はこぶ

め かん そう
目の乾燥を
ふせぐ

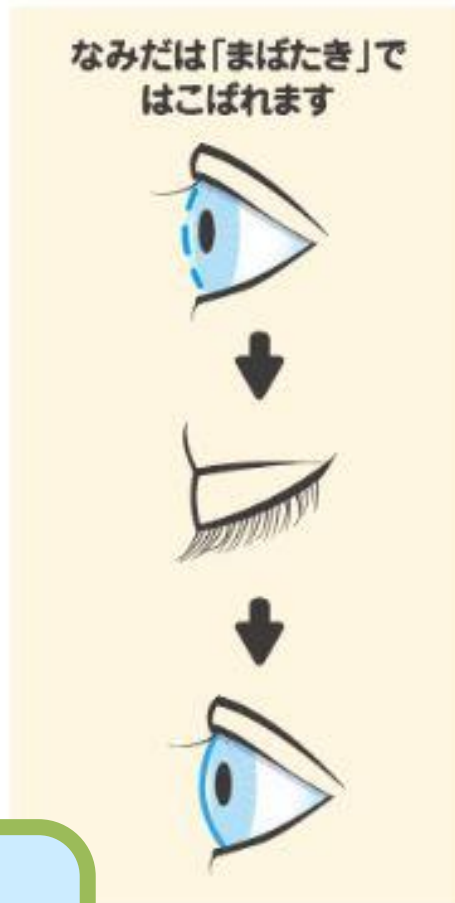
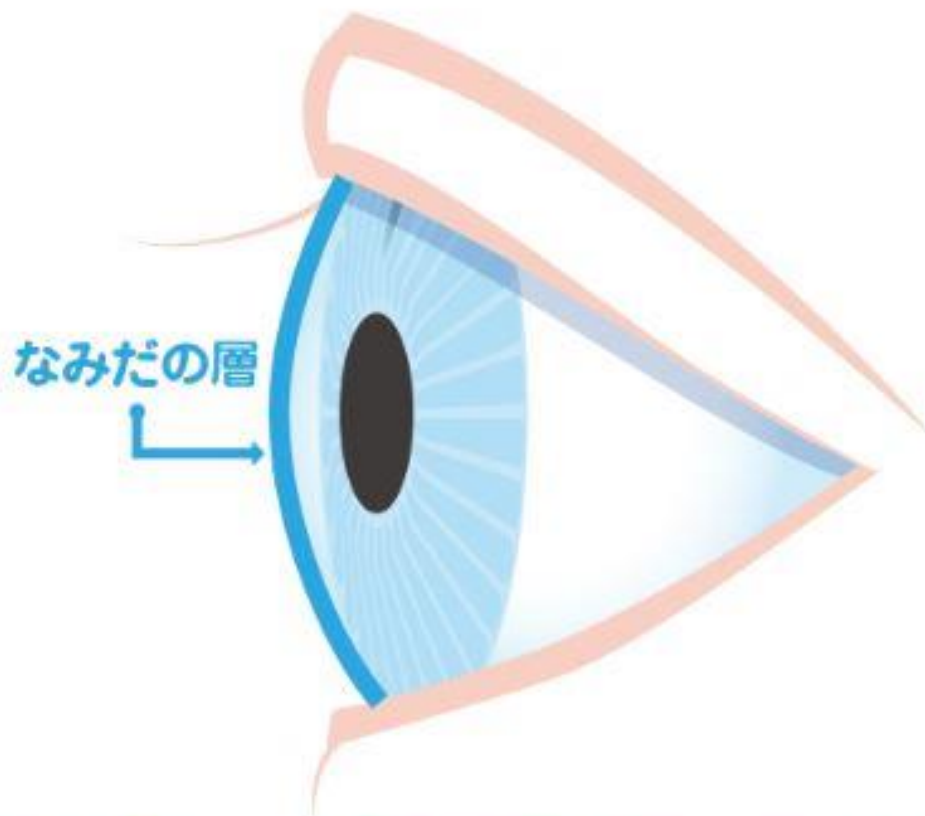
ものを鮮明に
見る

バイキンを
やっつける



なみだ

涙のしくみ



まばたきをして、
なみだ め ひょうめん
涙で目の表面をおおう

なみだ で 涙が出なくなってしまうこと

くうき かんそう
空気の乾燥

など
エアコン等
の風

きん ちよう
緊張や
ストレス

まばたきの
かいすう
回数がへる

うん どう ぶ そく
運動不足

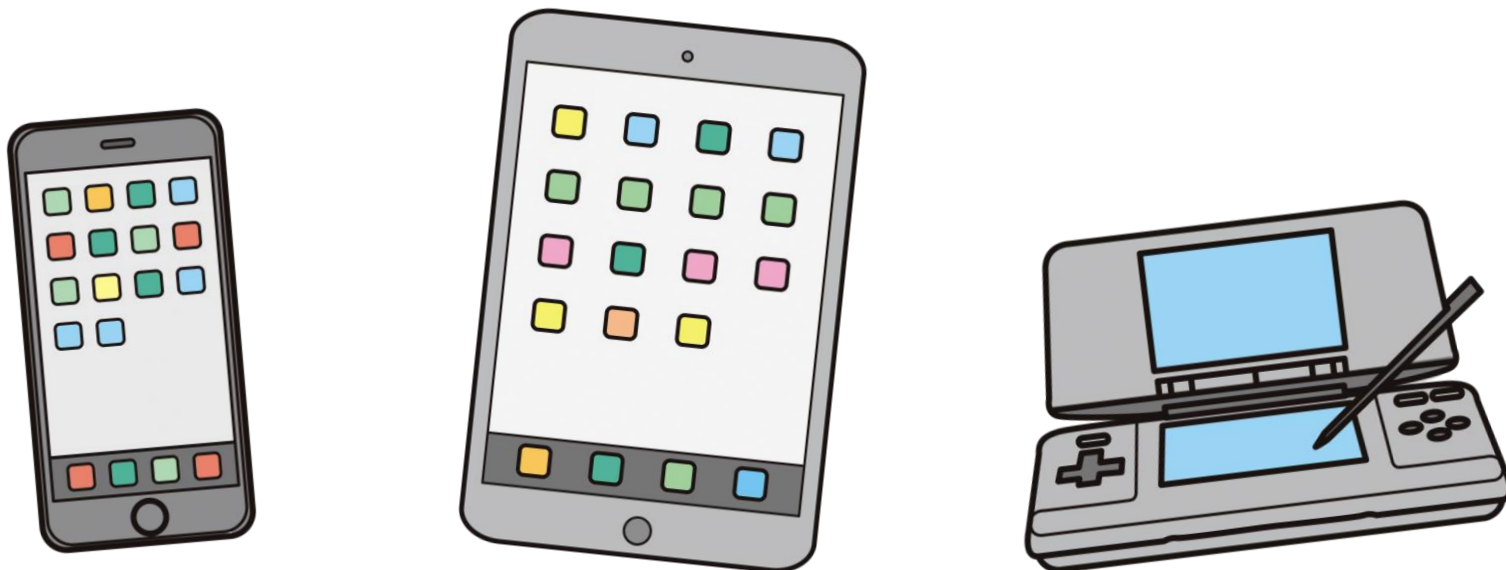
すい みん ぶ そく
睡眠不足

パソコンやゲーム、
ちよう じかん しよう
スマホの長時間使用

注意!



め たい せつ 目を大切にするためには



けい たい
ゲームや携帯、タブレットなどは
きゅうけい
30~40分たったら、休憩をとる

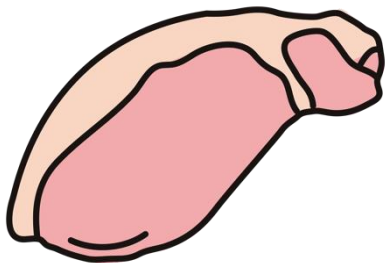
とお
遠くを
なが
眺める

よる まえ
夜、ねる前にスマホや
タブレットを使っているとか…

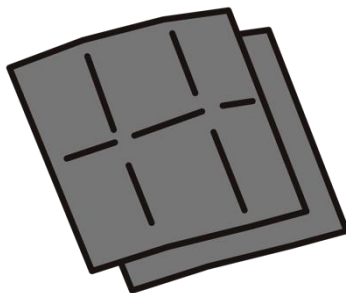


で すい みん ぶ そく
ねむくなるホルモンが出なくなり、睡眠不足になる

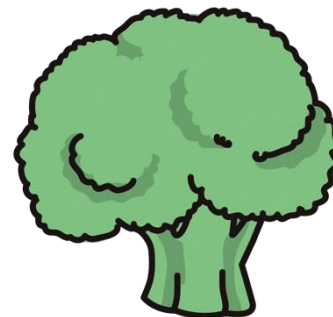
め た もの た
目にいい食べ物を食べる



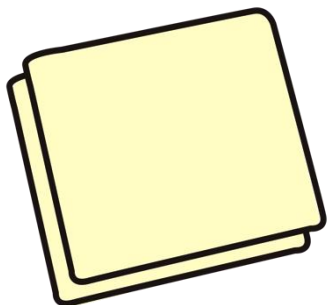
ぶたにく...
ビタミンB1



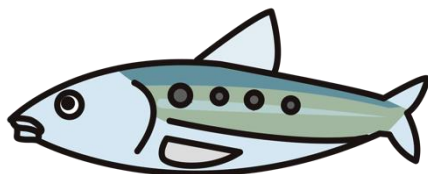
のり...
ビタミンB12



ブロッコリー...
ビタミンC



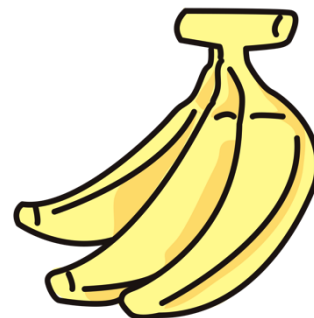
チーズ...
カルシウム



いわし...
あえん



あさり...
マグネシウム



バナナ...
カリウム