

私たちの目は、朝起きてから夜眠るまでの長い時間休みなく働いて、いろいろな物を見せてくれています。また、視力は、人間にとて大切な思考力・推察力・創造力といった頭脳の働きと密接な関係にあるともいわれています。その視力が損なわれてしまっては、運動や学習能力の発達に影響しかねません。目の健康を守り、視力低下や目のけがを防ぐために、毎日の生活の中で気を付けたいことが幾つかあります。下記のこと留意し、目に負担がかからない生活を心がけましょう。

## 視力低下を防ぐために

- |               |  |  |
|---------------|--|--|
| 1 テレビゲーム・パソコン | テレビの3~4倍、目が疲れます。目の疲れは、視力低下につながるといわれています。30分ほど経ったら、目を休憩させましょう。  |   |
| 2 姿勢          | 目とノートの距離が30cm離れるようにします。そのためには、姿勢よく座ることが大切です。   | <br>     |
| 3 照明・前髪       | 日本人は、染色体等の関係から、暗いところに弱い人が多いため、見たり書いたり読んだりするときは、明るさを保つ必要があります。寝ころぶ姿勢は、影になって暗くなるので、しないことを習慣にしましょう。<br>前髪が垂れ下がってきたり、目が隠れそうな長さになりましたときは、切るか留めるか結ぶなどして、目の周辺を明るくする工夫が必要です。 | <br> |
| 4 睡眠          | しっかりととした睡眠で脳は休まります。脳が休まらないと、目も休めないといわれています。目の疲労は、視力低下につながるといわれています。  |   |
| 5 栄養          | 新鮮な野菜、熟した果実、葉野菜、納豆、ナッツ類、ヨーグルトなどは、眼球の壁である白目の部分を強くするといわれています。視力低下に直接関係しないかも知れませんが、バランスよく、何でも食べることが目の健康にも大切です。  |   |

### いよいよスポーツウィーク！



(ス) 水分をこまめに取る。

(ウ) うんどうの後も、手洗いをわすれない。

(ボ) ポケットティッシュ、ハンカチ、マスクを忘れない。

(イ) いっぱい食べて力をつけよう。

(ツ) 爪を短く切つておく。

(ク) 9時までに寝る。