

目を大切に

目のリラックスには

蒸しタオルで
温める
冷やすと効果があることも

遠くのものを見る

たっぷり睡眠をとる



みなさんはどんなふうに情報をとりいれていますか？
見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったり、ですね。それを「五感」と言います。なかでも、「見る」ことで取り入れる情報は、全体の約80%とも、それ以上とも言われます。

毎日重要な働きをしてくれる目。意識してリラックスさせてあげましょう。

目を守るのが、やく目です

まぶた

- まばたきで目に涙をいきわたらせませす
- 刺激があると、反射的に閉じて目を守ります

まゆ毛

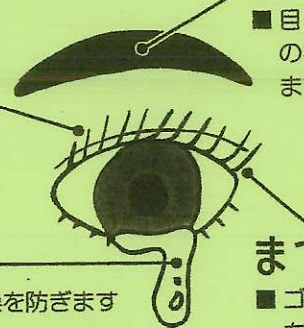
- 目に汗が入るのを防いでいます

涙

- 目の表面の乾燥を防ぎます
- 目に栄養を届けています
- ばい菌などの感染から目を守っています

まつ毛

- ゴミが入るのを防ぎます
- 強い光をさえぎります



あくびをするとうるが出るのは？

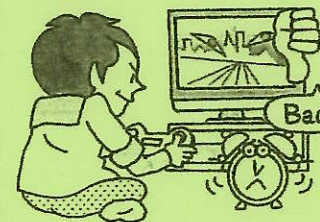
涙は目の上にある「涙腺」というところで作られています。あくびをすると、どんな顔になりますか？ 大きく口を開けて、目をつぶりますよね。このときに、表情をつくる筋肉が思いっきり動いて、涙腺をぎゅっと押し、涙がしぼり出されるのです。



ところで…

授業中に大きなあくびが出ちゃう人。昼間に眠くなるのは、夜の睡眠が不足している証拠です。寝る時間は遅くない？ 夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたりしていない？ 原因を探してみましょう。

目にいい習慣 悪い習慣



ゲームやテレビは休みを挟みながら

明るいところで本を読む

ぐっすり眠って目に休息を

前髪は目にかからないように

正しい姿勢で

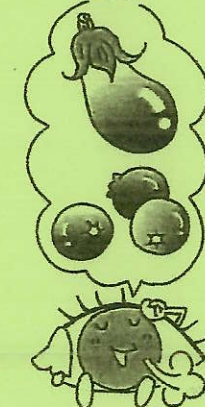
目にやさしい

食べもの

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン

目の疲れをとる



ルテイン

目をダメージから守る



ビタミンA

粘膜を元気にする
見る力を守る



栄養のバランスを考えて食べるのも大事！



正しい姿勢を心がけよう

ノートから
30cm以上
目をはなす

机とからだは
こぶ一つぶん
あける

背筋は
まっすぐ

深く
こしをかける

足のうらをつける

