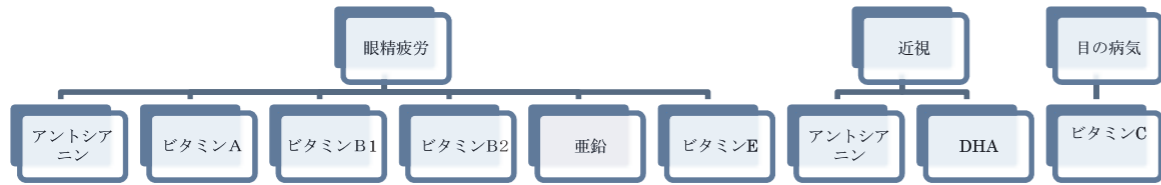


目の健康には、睡眠や食事も大切です。毎日の食事の中で、野菜や魚・肉をまんべんなく摂ることが重要です。

目に栄養をとどけよう！

目に良いと言われている食材をご紹介します。
ご家庭でも積極的に取り入れてみてください。



◆眼精疲労に良い食材◆

- アントシアニン (ブルーベリー)
- ビタミンA (うなぎ、レバー)
- ビタミンB1 (豚肉、玄米、ピーナッツ、ごま)
- ビタミンB2 (卵、納豆、牛乳、干しシイタケ)
- ビタミンB6 (まぐろ、鶏肉、バナナ、にんにく、レバー、にしん、牡蠣、チーズ)
- ビタミンE (うなぎ、いか、えび、ほうれんそう)
- 亜鉛 (牡蠣、豚レバー、卵) など



◆近視に良い食材◆

- 近視は一度進行すると、元の視力に戻すのは難しいと言われています。悪化する前に近視に効果のある食べ物をとって対策をしましょう。
- アントシアニン (カシス)
- DHA (あじ、いわし、うなぎ、さけ、さば、さんま、ししゃも、まぐろ、めざし) など



◆目の病気に良い食材◆

- 目の病気としては、紫外線の影響が指摘されています。
- ダメージには、ケール、ブロッコリー、ほうれんそう、トマト、緑茶、カボチャ、レモンなどが良いでしょう。



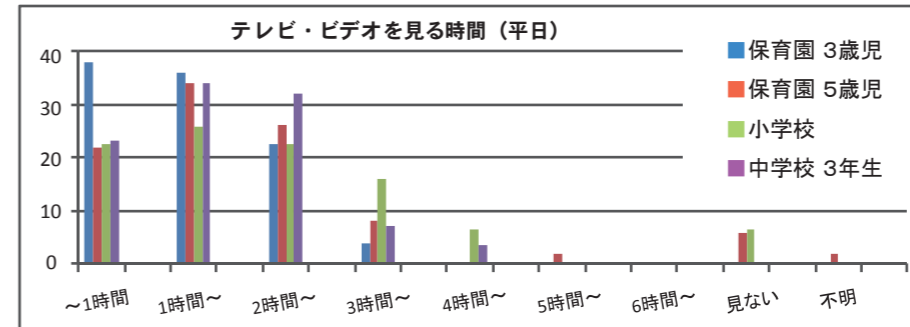
睡眠不足は、目にはもちろんのこと、脳や体全体にも負担をかけてしまいます。
★毎日6～8時間の睡眠を心がけましょう。
★睡眠中は電気を消したほうが良いでしょう。

小・中学校の視力検査の結果は、年齢が進むにつれてどんどん低下していく傾向がみられ、目の使い過ぎが心配されます。原村の自然豊かな景色や星空を眺めてみてはいかがでしょうか。

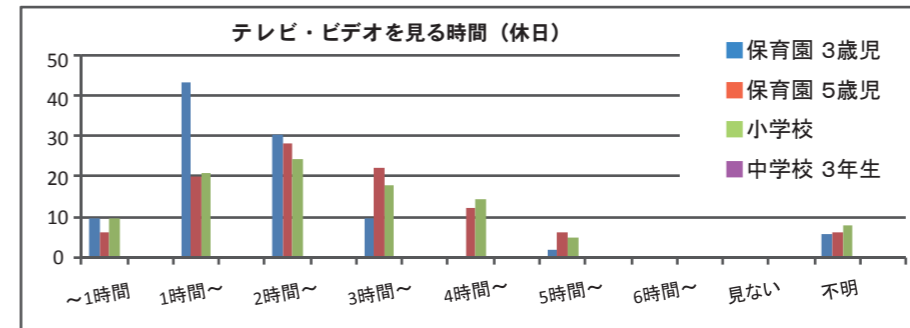
原っ子ほけんだより

平成28年3月 原っ子保健委員会

原村の子供たちの健康について考える「原っ子保健委員会」では、今年度も「目の健康」について考えてみました。最近では、50cm以内にあるパソコン画面やゲーム機を長時間見たり、ビデオやDVDなども長時間見る機会が増える一方にあり、このままでは目の負担が心配されます。



昨年6月に行った原っ子生活リズムアンケートの結果です。目に良い生活とは、目にかかる負担をできるだけ少なくすることだと考えられます。



パソコン、テレビ、読書などで目を使う時は、画面や本との距離を十分にとりましょう。

例えば、パソコンは50cm以上、テレビは2m以上、本は30cm以上目から離すことが理想とされています。作業中は背筋を伸ばしておなかに力を入れるだけで距離が保てます。年齢の小さいうちから習慣づけることが大切ですね。



また、長時間目を使う際は、1時間に1回10分程度の休憩を入れることが望ましいと言われています。照明にも気をつけましょう。

