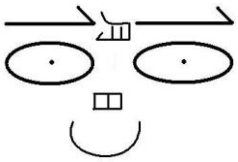
保健だより　10月号

平成３０年１０月１日

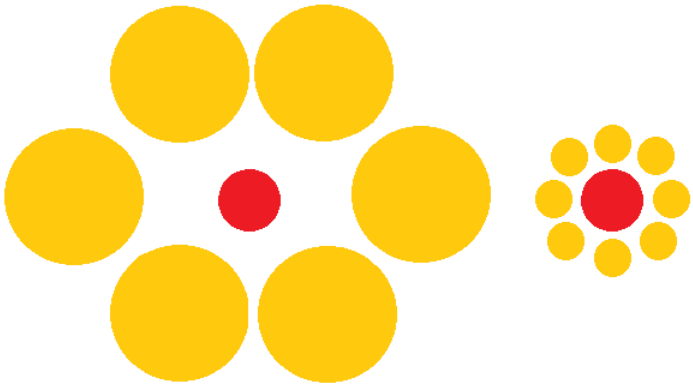
水戸市立第四中学校

猛暑も終わり涼しい日が続いています。季節の変化に体が慣れず，体調を崩しやすい時期になります。寒暖の差に応じて上着を着脱するなど，体調管理に努めてください。

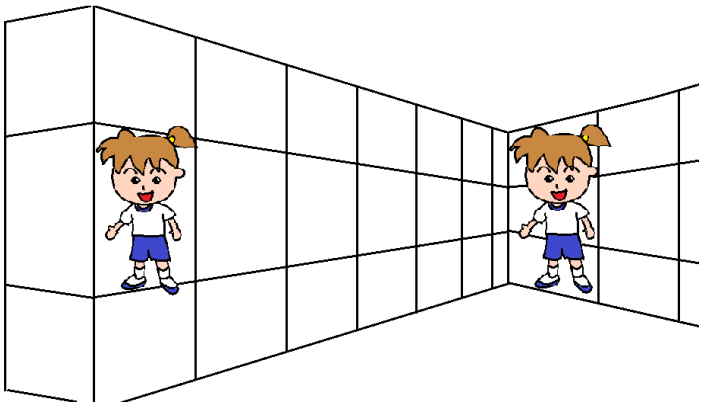
１０月１０日は，「目の愛護デー」です。普段，使用している目に関心をもち，目に良い習慣を身に付けてください。



目の不思議　どっちが大きい！！それとも…！？



中心の　●　はどっちが大きいでしょう？



左と右の女の子は，どっちが大きいでしょう？

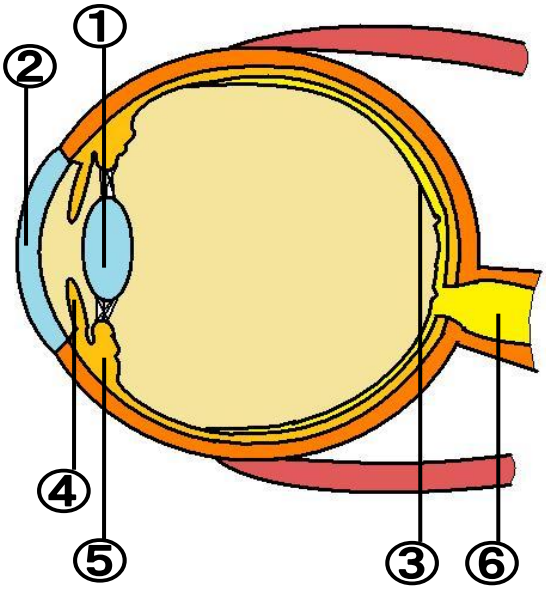
定規を使って，それぞれ確認してください。

The　間違い探し！

今月はハロウィーンがあるよ！　　間違いは７つ！

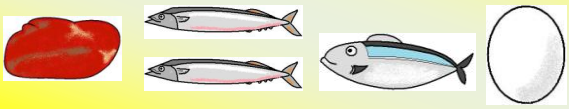
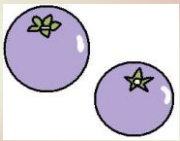
違いを見分けるのも，目の力です。目をフル活用して間違い探しをしてください。

目の構造と役割 ～ 目はどのようして見えるのでしょう？ ～



①水晶体　・・・　光（見た景色）を屈折させて，網膜に像（見た映像）をうつす。
②角膜　・・・　水晶体を保護するフィルターの役割がある。
③網膜　・・・　眼球の内側をおおっている膜で，光を感じ取る視細胞が集まっていて，外の映像を感じる。
④虹彩　・・・　目に入る光の量を調節をする。
⑤毛様筋　・・・　伸び縮みして水晶体の厚みを変えて遠近のピント調節をする筋肉。
⑥視神経　・・・　網膜で感じた映像を脳に伝える。

目に良いとされる主な栄養素（ご参考ください。）

栄養素の名前	効果	多く含まれる食品（例）
ビタミンA	○角膜を保護する成分をつくる ○網膜の細胞となる	レバー，うなぎ，カボチャ，にんじん　等
ビタミンB群	○視神経や筋肉の疲れをとる ○視力低下を予防する	レバー，サンマ，カツオ，卵　等 
アントシアニン	○網膜の細胞の再合成を活性化 ○血行を促進する	ブルーベリー　等 
タウリン	○視神経や筋肉の緊張をほぐす	カキ，タコ，エビ，イワシ，サンマ，アジ　等
ビタミンC	○充血を防ぐ ○老人性白内障を予防する	柿，オレンジ，イチゴ，じゃがいも　等