

# 保健だより 10月号

平成28年10月3日

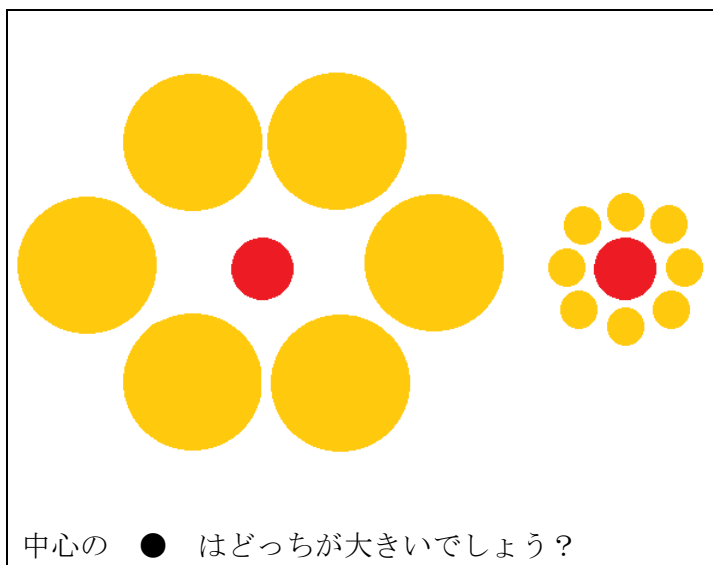
水戸市立第四中学校

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持ち、目に良い習慣を身に付けてください。

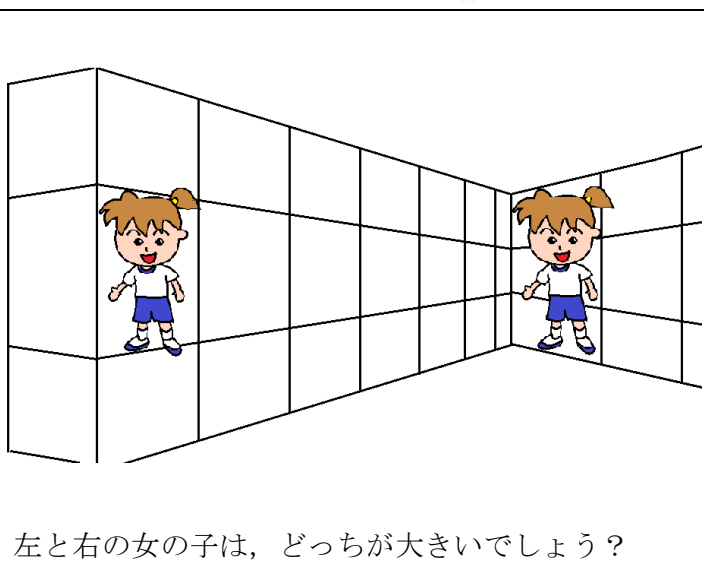


## 目の不思議 どっちが大きい!!それとも…!?



中心の ● はどっちが大きいでしょう?

定規を使って、それぞれ確認してください。



左と右の女の子は、どっちが大きいでしょう?

## The 間違い探し!

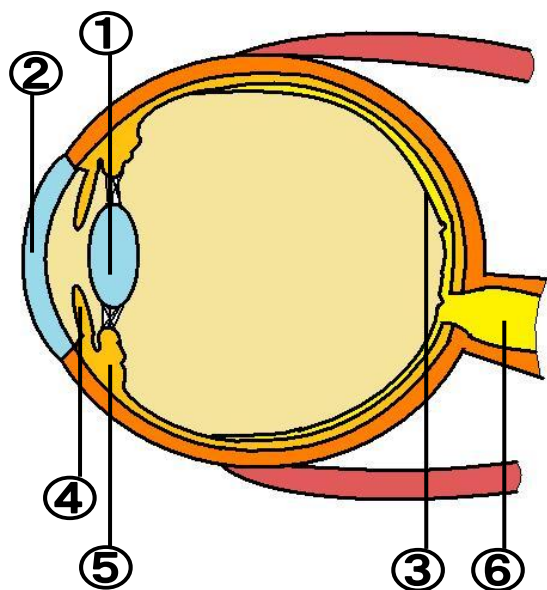
今月はハロウィーンがあるよ!

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 ~ 目はどのように見えるのでしょうか? ~



- 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○角膜を保護する成分をつくる</li> <li>○網膜の細胞となる</li> </ul>	レバー, うなぎ, カボチャ, にんじん 等 
ビタミンB群	<ul style="list-style-type: none"> <li>○視神経や筋肉の疲れをとる</li> <li>○視力低下を予防する</li> </ul>	レバー, サンマ, カツオ, 卵 等 
アントシアニン	<ul style="list-style-type: none"> <li>○網膜の細胞の再合成を活性化</li> <li>○血行を促進する</li> </ul>	ブルーベリー 等 
タウリン	<ul style="list-style-type: none"> <li>○視神経や筋肉の緊張をほぐす</li> </ul>	カキ, タコ, エビ, イワシ, サンマ, アジ 等 
ビタミンC	<ul style="list-style-type: none"> <li>○充血を防ぐ</li> <li>○老人性白内障を予防する</li> </ul>	柿, オレンジ, イチゴ, じゃがいも 等 

