



健やか

「あなたの秋」はどんな秋？

朝晩を中心に寒く感じられ、秋めいた日が増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節。もちろん「食欲の秋」…いろいろな食べ物がおいしい頃でもあります。夏の暑さや行事などで疲れた心と体を、さまざまな面からうまくリフレッシュしていきたいものです。



秋の恵みは目にもいい！



秋はおいしいものがいっぱいうれしい季節です。

- | | |
|------|------------------------|
| さかな | サンマ、サケ、サバ、イワシ、カキ |
| やさい | さつまいも、かぼちゃ、ほうれん草、ネギ、ニラ |
| くだもの | かき、みかん |

これらの食べ物は、目の健康によいといわれるビタミンA・B群・Cなどをたくさん含んでいます。おいしいうえに目にもいいとは、まさに秋の恵み！たくさん食べて、目の健康を保ちましょう。

目にやさしい生活をしよう

長い時間、テレビを見たり、ゲームで遊んだりすると目はくたくたです。目が疲れないように、目の働きが良くなるように気を付けて生活しましょう。



正しい姿勢で勉強しよう



長時間近くを見続けない



前髪、目にかかってない？

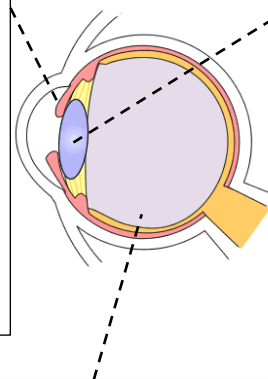


バランスのとれた食生活を！

目の見えるしくみって？

虹彩

伸びたり縮んだりして、外からの光(景色)の量を調整します。



水晶体

入ってくる光を曲げて、網膜にピントを合わせます。

網膜

カメラのフィルムと同じ。ここに像が結ばれて、脳に情報が送られます。

☆こんな人は、視力が下がっているかも…

- | | | |
|----------------|---------------|----------------------|
| () 目をよくこする | () 目をぱちぱちする | () あごをひいたり、あげたりして見る |
| () 目を細めてものを見る | () 片目をつぶって見る | |