



10月10日は「目の愛護デー」



厚生労働省が実施した学校保健統計調査によると、

裸眼視力が 1.0 未満の幼稚園児は約 4 人に 1 人、小学生は約 3 人に 1 人の割合となっています。



10月10日は「目の愛護デー」です。

この機会に、普段の生活を見直し、目を大切にすることについて考えてみませんか。

◆子どもの目に良くない習慣◆

- ①スマホ、タブレット、ゲームに長時間触れる
- ②タブレット、パソコンを見る角度が適切でない
- ③暗い部屋で勉強したい本を読んだりする

パソコンの画面は少し低い位置に置いて、
少し目を落とすくらいの高さが目にとって
やさしく、無理がないです。

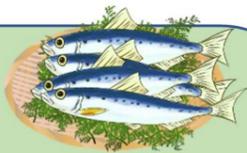
手元が暗い状態では教科書やノートの文字が見えづらくなり、
目を近づけて見ようとしています。近くを見ようとした結果、
目に負担がかかって視力が悪くなる恐れがあります。



子どもたちはスマホやタブレットに触れる
機会が多くなっています。「1日◆時間ま
で」と時間を決めたり、「30分したら10
分休憩」などのルールを決めることが大切
です。数十分ごとに遠くの景色を見ると目
の緊張がゆるみます。

◆目に良い食べものって何がある？◆

ビタミンA・亜鉛



…角膜に良い
※ビタミンAは角膜の新陳代謝を活性化して角膜の
表面をきれいに保ち、亜鉛は血液中のビタミンA
の量を正常に保ちます。ビタミンAを十分に
とっていても、亜鉛が不足していると視力の
回復力が低下します。

◇食材例◇
緑黄色野菜全般(人参、小松菜、ほうれん草、しゅんぎく
など)・うなぎ・レバー・ほたて貝・牛肉・豚肉・いわしなど

ビタミンB群

…新陳代謝や粘膜保護などエネル
ギー代謝を促し、目の充血、
眼精疲労、
視力低下を防ぎます。



◇食材例◇
豚肉・うなぎ・レバー・カキ・豆類・小麦・玄
米・ナッツ類・さんま・いわし・牛乳・卵・納
豆・ひじきなど

ビタミンCとE・マグネシウム

…硝子体・毛様体筋に良い。
※ビタミンCはコラーゲンの合成に必要で、
ビタミンEは血行促進作用があります。ビタ
ミンCは抗酸化作用の強いビタミンEと
一緒に摂ると効果的です。



◇食材例◇
フロッコリー・ほうれん草・小松菜・キャベツ・南瓜・じゃ
がいも・さつまいも・レモン・うなぎ・スルメ・えび・カシ
ューナッツ・落花生・大豆・納豆・ごま・玄米など

ルテイン・アントシアニン

…網膜に良い
※アントシアニンは目の疲労回復が
早まります。



◇食材例◇
小松菜・ほうれん草・乾燥ブルーベリー・ケール
(青汁によくはっています)・紫キャベツ・
赤玉ねぎ・レタス・フロッコリー・ナス・赤ワ
イン・ブルーベリーなど