

＜今月のテーマ＞ 目を大切にしよう！！

目は私たちが世界を見るためにとても大切な器官です。物の色や形、動きを見て、いろいろなことを知ることができます。目はとてもデリケートなので、毎日の生活で気を付けることが大切です。

目にやさしい行動



部屋を明るくする



休憩をする



目を温める



スマホは目から離して使う

目によくない行動



前髪が目にかかる



近い距離でテレビを見る



暗い部屋やベッドでスマホやタブレットを見る



寝転がって本を読む

10月10日は
目の愛護デー



目を大切にしていますか？

涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。
涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。

泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているんですね。泣くことは、悪いことではないのです。