



体育祭も無事に終わり、少しずつ秋らしい季節になってきました。

10月は、朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠やバランスのよい食事を心がけ、体調を整えて過ごしましょう。

そして、3年生はいよいよ修学旅行が近づいてきました。楽しみにしている人も多いと思います。修学旅行を元気に迎え、たくさんの楽しい思い出をつくるためにも、今から体調管理をしっかりしておきましょう。



コンタクトレンズに水道水は使っていいの？

ごみがついたから
保存液がないから

—そんな理由でコンタクトレンズに
水道水を使おうとしていま
せんか？

微生物が付着してしまう
一見きれいに見える水道水ですが、微生物が含まれて
いることも。目に入ると感染症を引き起こします。
変形してしまう
コンタクトレンズの水分のバランスが崩れ、形状を保
てなくなります。装用すると目を傷つけてしまいます。

目を守るためにも、水道水が
ついてしまった
レンズは装用せ
ずに処分してく
ださいね。

10月10日は
目の愛護デー

人の目と猫の目 意外な共通点

人も猫も黒目の真ん中には
瞳孔があり、ここから光（視
覚情報）を取り込んで物を見
ています。
猫は夜行性のため、暗い環境では周囲
の情報を多く得られるように瞳孔が大き
くなります。実は人の目も同じ。夜行性
ではありませんが、暗い環境では多くの
光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

夜、暗い部屋でスマホを見ると…
スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きく
なっている状態では目にとって刺激が強過
ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。
瞳孔は明るい環境で小さ
くなるので、夜にスマホを
見るときは部屋を明るくし
てくださいね。

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
おお
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
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。

目に良い食べ物を食べていますか？

ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。

ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。

ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。

アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。

ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。