



# 10月10日は目の愛護デー



健康サポート

「10・10」を横にすると のように、目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、つつい目酷使してしまいがちです。



目の疲れをそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気などが起こったり、「ドライアイ」など目の病気になることもあります。目は一生使う大切なものです。目の健康について考えてみましょう。



## 目に良い食べ物をとれよう!



### ビタミンA

うなぎ・レバー・卵黄・人参



目の健康に欠かすことのできないビタミンです。不足すると目が乾燥する「ドライアイ」や、暗い所で見えづらくなる「夜盲症」になります。

### アントシアニン

ブルーベリー・なす・黒豆・カシス



紫色の色素成分で、目の血流を促します。緑内障、老眼の予防や、視力回復に効果があります。

### タウリン

カキ・たこ・いか・あさり・シジミ



栄養ドリンクでおなじみの成分です。目の網膜を修復し、疲れ目やかすみ目を解消してくれます。

## コロナウイルス 目の入り口?

口や鼻を入口に体の中に入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか?

感染している人の咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくることがあります。そこで、**大切なのは、やはり手洗いです。**丁寧な手洗いを心がけ、予防に努めましょう。



## ~正しい手洗いの仕方をマスターしよう!~



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。