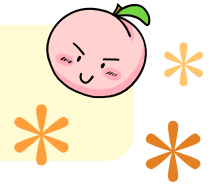


目の愛護デーのお話（中）



みなさん、こんにちは。今日は「目の愛護デー」のお話です。数字で1010いちぜろいちぜろと書いて横にすると、人の眉と目に見えるところから、10月10日は目の愛護デーとされました。

目の愛護デーは、昭和6年に失明を予防する「視力保存デー」として始まり、昭和13年からの「目の記念日」を経て、昭和22年に「目の愛護デー」になりました。また、10月の第2木曜日は世界視力デーです。今年は、目の愛護デーと同じ日になります。

では、目によい栄養素や食べ物は、なんでしょう。目によい栄養素は糖質、脂質、たんぱく質、ビタミンA、C、E、B群、ほかに亜鉛、銅、アントシアニン等まだまだあります。つまり、好き嫌いせずにバランスのよい食事を食べる必要がありますので、給食はぴったりですね。

また生活習慣では、バランスのよい食事のほかに、

その1 ストレスをためない

その2 パソコンなどの作業のときはまばたきをしたり、
途中で休憩して目を休める

その3 十分な睡眠をとる

その4 体を動かす、などが目によいと言われます。

私たちは、目からたくさんの情報を得ています。これからも充実した学校生活を送るために、バランスのよい食事をし、休養をとり体を動かしましょう。