



目の愛護デーのお話（中）



みなさん、こんにちは。今日は「目」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、眉毛と目に見えるので、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。

みなさんは、目によい栄養素や食べ物を知っていますか。目によい栄養素はたんぱく質、ビタミンA、C、E、B群、ほかに亜鉛、銅、アントシアニン等、まだまだたくさんあります。色々な食品をバランスのよく食べることが大切です。今日の給食には、目によい「ブルーベリーゼリー」がでます。

また生活習慣では、

その1 ストレスをためないこと。

その2 パソコンなどの作業のときは、まばたきを意識したり、途中で休憩したりしながら目を休めること。

その3 十分な睡眠をとること。

その4 体を動かすこと。などが目によいといわれています。

私たちは、目からたくさんの情報を得ています。毎日、バランスのよい食事をし、しっかり休養をとり、体を動かしましょう。