

まばたきよい10月

朝晩が涼しくなってきて、山が色づく時期ですね。紅葉は木々の冬支度とも言われています。そろそろみなさんも衣替えの時期。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装などで調節しながら過ごしましょう。

10月10日は



まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています

実は、



を守

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

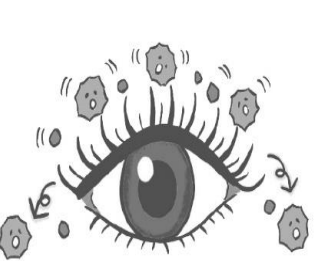


涙を作るときに活躍するビタミンAが豊富です。



視力の低下を防ぐ効果があるビタミンB1が豊富です。

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています



目の充血や疲れを回復するビタミンB2が豊富です。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

