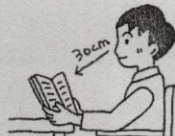




目を大切に

10月10日は目の愛護デーです。実習・実技が多いみなさんは、目が疲れやすいかもしれません。姿勢にも気をつけてください。

背筋を伸ばして姿勢をよくしよう。
いすに深くすわろう。



目は本やノートから
30cm以上離そう。



手元も部屋全体も明るくしよう。
電気スタンドはきき手の反対側
(右ききの人は左)に置こう。



時々遠くを見て、
目を休めよう。



前髪が目にかからないよう、
短く切るかピンなどでとめよう。

女子だけでなく、
男子も要注意！



スマホなどは、一日に使う時間
を決めよう。
就寝前の使用は、睡眠の質が悪
くなるのでやめよう。



目の栄養のためにも、好き嫌いせず
バランスのよい食事をしましょう。

知っていますか？

高校の生物の授業で学習したと思いますが...

右の図の①～⑤の名前と働きをそれぞれ選び、その記号を書きましょう。

〔名前〕 ア)角膜 イ)水晶体 ウ)硝子体 エ)網膜 オ)虹彩

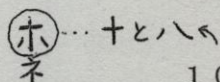
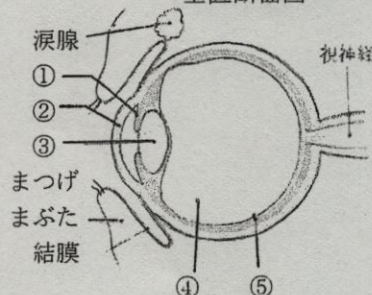
〔働き〕

- A)明暗によって目に入る光の量を調節する。
B)ゼリー状の物質で、眼球の球内を満たしている。
C)眼球の最表層にある透明な膜で、光を取り入れ屈折させる。
D)光を屈折させ、網膜に像を結ぶように調節するというレンズの働きをする。
E)目の中に入ってきた光を刺激として受け取り、視神経を介して脳へ伝達する。

回答欄

	①	②	③	④	⑤
〔名前〕	_____	_____	_____	_____	_____
〔働き〕	_____	_____	_____	_____	_____

垂直断面図



骨を丈夫に

10月8日は骨と関節の日でした。丈夫な骨や関節のためには...

- ・カルシウムを多く含む食品を摂りましょう。(乳製品、小魚、小松菜など)
- ・カルシウムの吸収を助けるたんぱく質やビタミンDを摂りましょう。(いわし、さけ、さんまなどの魚に多く含まれる)
- ・体を動かしましょう。準備体操、整理体操を忘れずに。

※ 若いうちから、骨粗しょう症の予防を！

加齢に伴い骨密度は減少しますが、ひどくなると骨折しやすくなります。

バランスのとれた食事や適度な運動を心がけ、骨密度の低下を防いだり低下の速度を遅らせて
りして、骨粗しょう症を予防しましょう。