



# 疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

## 『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



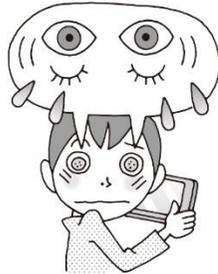
## 『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。

### 疲れをやわらげる4つの合言葉

## 『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



## 『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

# 貸し借りNG!

どんな理由があっても、絶対に他の人とは貸し借りしてはいけません!

## 目薬

容器の先がまつげなどに触れると細菌がつくことがあります。目の病気を起こす場合も。



## 薬

効き方は人によって違います。特に病院で処方された薬は自分だけのものです。



## コンタクトレンズ

眼科の先生に診断してもらい、自分に合ったものだけを使いましょう。

