

# 保健だより



10月号

旭中 保健室

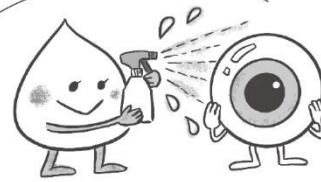
10月の保健目標

## 目の健康を考えよう

スマホやタブレット、パソコンの画面をずっと見る機会が増えました。目の疲労度は以前より増えています。今月の保健委員の話をよく聞いてください。目の20ルールと目のストレッチ。是非やってみてくださいね。

## 涙の働きってなあに？

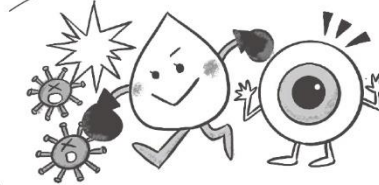
目の乾燥を防ぐ



目に酸素や栄養を運ぶ



菌の侵入や感染を防ぐ



ゴミやほこりを洗い流す



## あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。見えなときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしましょう。

クイズ

## 仲間外れはどこだ？

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本  
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本  
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本  
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本  
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本

ヒント

本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。



**良い姿勢で**  
画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー  
スマホ・タブレットから  
**目を守る**  
10ヶ条

**適度な運動を**  
画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。




**長時間見ない**  
近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になります。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

**目に良い食べ物も**とろう  
ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



**遠くを見て目を休める**  
画面を30分見たら、窓の外景色などを20秒以上見ると、目の筋肉をゆるめましょう。



**寝る前は見ない**  
画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



**目に合ったメガネ・コンタクトレンズを**  
度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



**まばたきを忘れない**  
集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



**睡眠は十分に**  
睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



**気になるときは眼科へ**  
見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



**疲れ目** チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

