

保健だより

AUTUMN 号

大阪府立和泉総合高校 保健室



秋風が心地よく、穏やかな気候となりました。体を動かしたり、新しいことを始めるのにぴったりの季節です。さまざまなことに挑戦するのはいいことですが、夢中になりすぎて目に負担がかかっていますか？ 普段の生活を振り返って、目の健康を守りましょう。

知っておきたい IT 眼 症

IT眼症とはスマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起こす眼の病気の事です。また、それがきっかけで起きる全身症状も指します。

目

- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く



体

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ



心

- イライラする
- 不安感
- 気分が沈む



体、そして心にも…

長時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。

すると自律神経が乱れて、全身、そして心にも不調が起きてしまいます。

どうやって防ぐ!?

一番は、原因となるIT機器を絶つこと。でも、これはなかなか難しいですね。そこで、今日からできる目に優しいIT機器の使い方やリラックス方法を紹介します！できることから始めてみましょう。

IT機器を使うときは…



- 必ず **50** cm以上離れて見る
- 50** cm離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を！
- 連続使用は **50**分以内！

とおいをみてリラックス



5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分両目で見続けます。ぼんやり見るのがポイント。1日2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。

