ほけんだより10月

2019.10.10
茨田高校保健室
Vol.6

みなさん 10 月 10 日が何の日か知っていますか？10 月 10 日は目の愛護デーです。
目にいい生活とはどんなものか、この機会に考えて普段の生活で実践しましょう。

目にやさしい５つの週間

☆正しい姿勢で勉強や読書をしよう！

寝転んでの勉強や読書は、本と目の距離が近くなりがちなのでやめましょう。
勉強や読書をするときは、イスに深く腰かけ背筋をまっすぐ伸ばし、足の裏全体が床につくようにします。また、机と体の間はこぶし１つ分あけると良いです。

☆部屋は適度な明るさにしよう！

暗いと目が疲れ、逆にまぶしすぎる明かりは網膜に刺激をあたえます。部屋は適度な明るさにしましょう。また勉強や読書をするときは、頭や手の影を作らないように、手元を照らす電気スタンドをつけましょう。

☆スマホやゲームは時間を決めて使おう！

スマホやゲームをするときは適度に明るい場所で、目と画面の距離を５０ｃｍ以上離して使用しましょう。連続で使用するときは１時間程度にしましょう。また、休憩を１０分～１５分とりましょう。

☆メガネやコンタクトを正しく使用しよう！

メガネやコンタクトを使っている人は、自分にあっているかどうか定期的に病院に行って、視力検査をして確認しましょう。またコンタクトレンズを使っている人はコンタクトレンズを正しくケアしましょう。

☆まばたきを意識して増やしましょう！

まばたきをすると目に涙が行きわたります。涙は目を潤して、酸素や栄養をあたえたり、表面をなめらかにしてきれいに見えるようにしてくれています。
まばたきは通常時は１分間に約２０回ですが、パソコンやスマホの使用時には１分間に約５回にまで減少してしまいます。まばたきが減ると目が乾燥しドライアイになるので注意をしましょう。

～目の疲れ～

私たちの目は普段から、スマホだけでなく、様々な原因によって負担がかかり疲労を感じることがあります。目が疲れた状態を眼精疲労と言います。

◎症状

- 目が乾く
- 視力が落ちる（視力低下）
- 目が充血する
- 目が痛い、目の奥が痛い
- 目の痙攣（まぶたの痙攣）
- 肩こり、頭痛

◎原因

- 目を使いすぎる
  - 長時間のスマホ操作
  - テレビの視聴
  - パソコン作業
- メガネやコンタクトレンズの不適合
- 何らかの眼疾患

◎改善方法

・適度に休憩をいれる

スマホやパソコンを操作する場合は、長時間連続で使用せずに適度に休憩を挟みながら、使用しましょう。

・メガネやコンタクトレンズを再度チェック

もしかすると体質や視力の変化により、メガネやコンタクトレンズが目にあっていないのかもしれません。眼科やメガネ屋に行って詳しく診てもらいましょう。

・温める

お湯で温めたタオルを、目を瞑った状態で目の上からのせます。

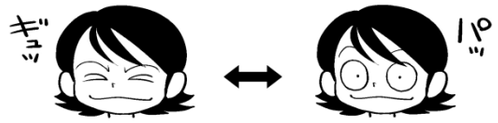
・目の体操やマッサージをする

☆マッサージ

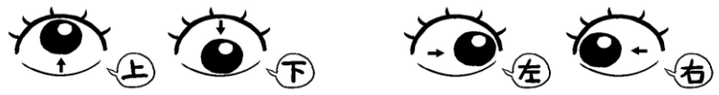
目の周りの骨を指で抑え、気持ちいいと感じるところを見つけ少し強く押します。

☆簡単にできる目の体操

①目をギュッと閉じて、パッと開ける。



②目玉を「上から下」「左から右」に動かす。



短時間でできるので
休憩時間などに
ためしてください！
目がすっきりしますよ☆

改善されない場合や、何か気になることがある場合は必ず病院へ行きましょう！