



令和6年10月2日
向洋小学校 保健室

No.11

長子配付

つかめ 疲れ目チェック



- 目が かすむ
- 目が しょぼしょぼする
- 目が かわく
- 目が赤い
- 目のおくが痛い
- 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



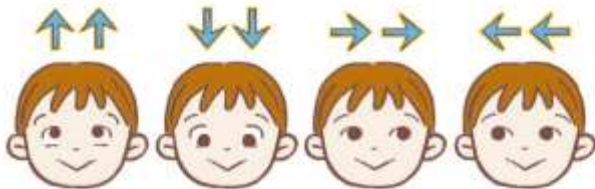
目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも、目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがおすすめ。

画面を見すぎると目が疲れます。ゲームやテレビ、動画はほどほどに！！ (30分に1回は休憩)