



【10月の保健目標】 目を大切にしよう

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
**疲れ目のサイン
出てない？**

- 目がかすむ
- 目が重い
- 目が乾く
- まぶしい
- 目の奥が痛い
- 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。

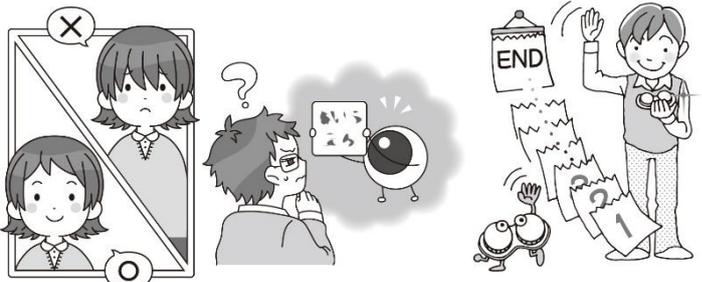


眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



目を守るために気をつけられることは他にも色々ある！



- ・前髪は目にかからないようにする
- ・メガネやコンタクトの度数を合わせる
- ・コンタクトの使用期限は守る

など



じゃまするおばけを 消す方法は？

アイちゃんは友だちのタマちゃんと遊ぶ約束をしています。
けどおばけがこわくて、通れない道があるんだって。
でもあることをすると、おばけが消えちゃうらしいよ。



右目を手でかくして、左目でアイちゃん
を見よう。近づいたり遠ざけたり、左右に
動かしたりすると、おばけが“フッ”と消えるときがあるよ。



おばけが消えたら、アイちゃんはタマちゃんの家遊びに行けるね♪

解説は保健室前の掲示板をみてね ^^