

私たちのものを見る環境（視環境）は大きく変化しています。1人1台デジタル端末を利用して学習する、ゲーム、スマホ等を使うことから、保健委員が給食時に放送したように、目の健康の大切さについて考えなくてはなりません。そこで、『公益社団法人日本眼科医会』が作成したリーフレットを紹介します。

●目を大切にしよう！

やってみよう！
キミはパソコンやタブレットの画面を正しい姿勢で
見ているかな？
お友達に見てもらおう。そして見てあげよう。

ギガコン デジたん
**ポケたちを「30分」
みたら「20秒以上」
目を休ませよう！** の巻



調べてみよう！
パソコン・タブレット・スマートフォンを長い時間続けて見ていると、目にはどんなことが起こるだろう？ 裏へ⇒

《公益社団法人 日本眼科医会ホームページより》

ギガコン デジたん
**画面を見るとき
正しい姿勢は？** の巻

そんなに顔を近づけると目がつかれちゃうよ！

それにポケの画面に天井の光がうつってるよ。

見えにくいでしょう？

画面が見にくいときは角度と画面の明るさを調整しましょうね。

画面の高さにも気をつけよう。

30cm以上はなす

視線は画面と垂直

机はひじが直角になる高さ
イスはひざが直角になる高さ

ふかく座り
両足をつける

●新型コロナウイルス感染症の基本的な感染対策(確認です！)

- 1 手を洗う
こまめな石けんによる手洗い（20秒以上しっかり洗う）。
60%以上のアルコールを含む消毒液を使用。
洗っていない手で目、鼻、口を触らない。
- 2 マスクをする
無症状でも感染していることがあり、人と接したり、話したり、咳をしたりする時は必ず着用する。
- 3 咳エチケット
必ずティッシュで覆う、ごみはすぐにごみ箱へ、咳エチケットをする。



《厚生労働省 ホームページより》

調べてみよう!

パソコン・タブレット・スマートフォンを長い時間続けて見ていると、目にはどんなことが起こるだろう?

● 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きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。

どんな症状があるのかな?

目



- ぼやけて見にくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く（ドライアイ）

体



- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ

こころ



- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気にも

のぞいてみよう 目のしくみ。



10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか?

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- ときどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



目の潤い低下!ドライアイ

普段のまばたきの回数は1分間に20回くらい。でも、画面に夢中になると1分以上全くしないことも・・・! まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながるのです。

体・そしてこころにも・・・

長い時間、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、そしてこころにも不調が起きてしまいます。

画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足することも、こころの発達に良くない影響があると言われています。

どうやって防ぐ?



リーフレットにポイントが書いてありますね。リラックス法として遠くを見ることをおすすめします。5m以上遠くにある目標物を決めて、約20秒以上両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。目の筋肉をほぐしましょう。