



2017. 10
東和中学校

保健目標

目の健康を考えよう

最近、泣いたのはいつですか？感情が動いた時に流す涙には「カタルシス効果」があると言われてい
ます。涙と一緒に心の中のイライラやモヤモヤを外に出す「心の浄化」という意味合いです。泣ける映画な
どを見て涙を流しストレスを解消することを、「涙活（るいかつ）」とも呼ぶとか。芸術の秋。そんな楽し
み方もありかもしれませんね。

知ってる？
IT眼症

IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を
長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や
体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

何が見えてくるかな？

ま	く	き	こ	よ	き	く	な	け
だ	あ	た	れ	ぱ	や	が	ね	ら
か	わ	ん	う	ず	ま	げ	い	た
ゆ	に	と	ん	す	む	ん	て	ほ
ば	り	し	つ	ぢ	ち	み	ぶ	へ

目に関するクイズを解いて、
答えの文字のマスを四角く
ぬりつぶそう。

例
答えが「まゆげ」の場合
「ま」と「ゆ」と「げ」のマス
一つずつぬりつぶす

こんな姿勢を心がけよう



こんな症状ありませんか？

目やその周りの
疲れ・痛み

目が乾く
(ドライアイ)

ちらついたり、かすんだり、
ピントがずれたりして、
見づらい

首、肩、腕、腰などの
こりや痛み

頭痛やめまい

食欲が出ない

など

- Q1** まぶたのふちに生えていて、異物が目に入らないように守っている毛は？（3文字）
- Q2** IT機器を使うときは、適度に〇〇〇〇〇して、目を休めてあげましょう。
ヒント 4文字目は「け」
- Q3** ものを見る力のことを何という？ 健康診断でも測定していますね。（4文字）
- Q4** IT機器を使っているときは〇〇〇〇〇の回数が大幅に減ってドライアイの原因に。
ヒント 1文字目は「ま」
- Q5** 目を潤したり、目から異物を洗い流してくれるものは？ 悲しいときや嬉しいとき
に目から出る液体です。（3文字）
- Q6** ものを見る力が落ちたときに使うものと言えば、メガネやこれ。扱いに注意が必要
な「高度医療機器」に指定されています。（8文字）
- Q7** 目のトラブルが起きたときには、〇〇〇へ行きましょう。
ヒント 2文字目は「ん」

こんな人は
保健室に
どうぞ！

視力検査を しましょう

昼休みに視力検査をします。
保健室に来てください。

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40～50
cmくらい離します。見やすいよ
うに、文字の大きさなどを調整
しましょう。

連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないよ
うにしましょう。「熱中すると
忘れちゃう！」という人は、ア
ラームを使うのもオススメ。

**メガネやコンタクトレンズの
度数をチェック**

遠くがよく見える度数になっ
ていないと、スマホの画面など、近
くのは見づらいです。

目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ