

【まげんぞより】



湯野小学校 保健室

毎日わたしたちは、自からたくさんの情報を得て生活をしています。そんな大切な目に対して、わたしたちは目にやさしい生活をしているのでしょうか？「利き目を調べてみよう！」「疲れ目チェック」「スマホ老眼になっていないか調べてみよう！」をして、まず自分の目のことを知りましょう。

「利き目」を調べてみよう！

より上手に使える手を「利き手」というように、より見えやすいほうの目を「利き目」といいます。

「利き目」は無意識に使いすぎてしまい、疲れやすいので、自分の「き目」を調べて知り、意識して「利き目」を休ませることをしてもよいですね。

- ①両手を前にのばして、三角形を作ります。
- ②両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が「利き目」となります。片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えないときは、閉じている目が「利き目」となります。

疲れ目チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 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



チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

「スマホ老眼」になっていないか調べてみよう！

- 気づくとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見るとピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首のこり、頭痛などが以前よりも強くなった



1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。



「スマホ老眼」ってなに？

長い時間、スマホやタブレットを見続けることで、目の筋肉が緊張状態となり、こり固まってしまうことで、「老眼」のようにピント調節が一時的に出来なくなってしまうことを「スマホ老眼」といいます。最近では、10代でもなる人が増えています。



自分の目のことがわかりましたか？

もし、目が疲れているなど、目にやさしくない状態だとわかったら、うら面の「スマホ・タブレットから目を守る10か条」や「やってみよう 目のストレッチ」を参考に、大切な目を守るために自分ができることを考え、行動してみてください。また、大人の力が必要なことがあったら、大人に相談してみよう。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る10ヶ条

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れ、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらく、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

やってみよう **目のストレッチ**

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウィンク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

