

# 【季節のこどり】



湯野小学校 保健室

まいにち 毎日わたしたちは、めからたくさんじょうほう 情報を得てえ生活をしています。そんなせいかつ 大切な目にたい 対して、わたしたち  
め は目にやさしいせいかつ 生活をしているのでしょうか？ 「きめ 利き目をしら調べてみよう！」 「つか 疲れ目チェック」 「め スマホ老眼に  
なっていかないかつか しら 調べてみよう！」 をして、まず自分のめことをしりましよう。

## 「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「利き目」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。

## 「スマホ老眼」になって

### 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つでも当てはまつたら、  
「スマホ老眼」かもしれません。



## 「スマホ老眼」ってなに？

なが 長いじかん 時間、スマホやタブレットを見続けることで、みつづ 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。最近は、10代でもなる人が増えています。

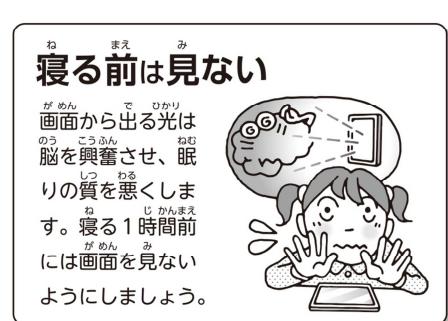
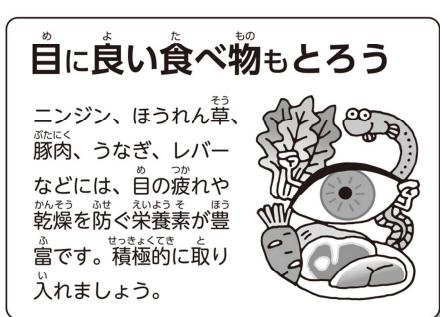


じぶん め 自分のめことがわかりましたか？ もし、めが疲れているなど、目にやさしくないじょうたい 状態だとわかったら、めの「スマホ・タブレットからめを守る10か条」や「やってみよう めのストレッチ」を参考に、大切なめを守るために自分ができることを考え、行動してみてください。また、大人の力が必要なことがあつたら、大人に相談してみましょう。

## 疲れ目チェック

<input type="checkbox"/> めがかすむ	<p>チエックが多いほど、めが疲れているかも。 それでも改善しないときは、早めに眼科へ。</p>
<input type="checkbox"/> めがしょぼしょぼする	
<input type="checkbox"/> めが乾く	
<input type="checkbox"/> めが赤い	
<input type="checkbox"/> めの奥がいた痛い	
<input type="checkbox"/> めに異物が入っている感じがある	
<input type="checkbox"/> まぶたが重い	
<input type="checkbox"/> 頭痛がする	
<input type="checkbox"/> 吐き気がする	
<input type="checkbox"/> 肩こりがひどい	





※参照：日本眼科学会ホームページ

