

# 【まけんぎより】



湯野小学校 保健室

毎日わたしたちは、目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「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
- ☐ 感じがある
- ☐ まぶたが重い
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩こりがひどい



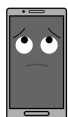
チェックが多いほど、目が疲れているかも。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

## 「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、  
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

スマホやタブレットは正しく使わないと、  
目が疲れたり、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。

## 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。



## 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

見えづらい、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。



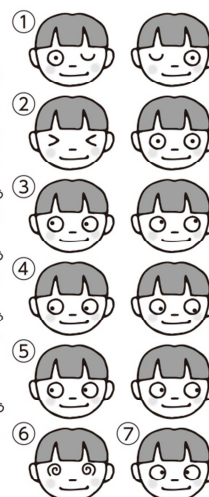
※参照：日本眼科医会ホームページ

## 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  
まってしまいます。  
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。