

残暑から解放され、過ごしやすい季節になってきました。頑張った疲れが出てきたり、寒さに体が慣れていないため、冷えによって体調を崩す人がみられます。衣服の調節などをして自分自身でしっかり健康管理をし、実りの多い秋にしてくださいね。

10月10日は目の愛護デー。みなさんは目をいたわった生活を送れていますか？

👁️にやさしい生活を

目がズキズキ痛い、赤くなっている
目の周りが熱っぽい



冷たいタオルで冷やしてあげましょう



目が乾く、しょぼしょぼする



濡れたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう



～目の体操で Let's eye refresh!!～

鏡の男の子と向かい合って

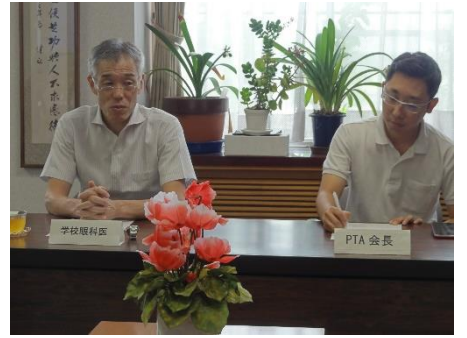
やってみよう～！

- ① 目を上に向けて3秒
- ② 目を下に向けて3秒
- ③ 目を右に向けて3秒
- ④ 目を左に向けて3秒
- ⑤ 目をぎゅっとつぶる
- ⑥ 目をパッとひらく

め 目のおはなし (学校眼科医:小林先生)



がつ にち がっこうが ん かい こばやしせんせい まね め
8月29日に学校眼科医の小林達治先生をお招きして、「目についてのお話」を PTA会長の山澤さんと聞きました。これから、『目にやさしい生活』になるように過ごしてほしいと思います。お話をまとめました。



しりよくていか め かんけい Q. 視力低下(目がわるくなること)と関係があるのは?

きより A1. 距離

「スマートフォンからの目へのダメージ」というのではなく、「IT媒体(テレビ、パソコン、ゲーム、スマートフォン、タブレットなど)からの目へのダメージ」と考えましょう。スマートフォンの光はだめで、パソコンやテレビの光は良いということはありません。ブルーライトなど、光の種類は関係ありません。光が目と与える影響は同じです。そのため、使用するときの距離が重要となります。

じかん A2. 時間



同じものを見続けると、20~30分で目の負担になります。そのため、20~30分したら、10秒でも20秒でもいいので、休憩したほうが良いです。ゲームなどは時間を忘れさせるようにつくられており、また、興味があることなので長時間見てしまいます。そのため、キッチンタイマーなどで時間を調整する必要があります。



め やす ぐたいてき Q. 「目を休めよう」…具体的にはどうしたらいいの?

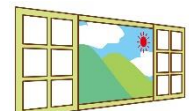
とお しょ A. 遠くの1ヶ所をみる

6m以上の遠くの1ヶ所を見ましょう。6m以内は、目にとっては近くです。長い時間でなくてもいいです。10秒でもいいので、こまめに遠くの1ヶ所を見る時間をつくりましょう。1日1回の目の体操は意味がありません。こまめに遠くを見る時間をつくると効果が良いです。

ね め やす Q. 寝ているときは、目は休んでいるの?

め と め やす A. 目を閉じていても、目は休まりません

寝ているときでも目は動いています。とにかく、目の筋肉を動かさないことが大切です。



まとめ

じかん きより き じかん きより き えいきょう かんけい
•時間と距離に気をつけよう! 時間と距離に気をつければ、ブルーライトの影響は関係ありません。

とお しょ め やす
•遠くの1ヶ所を見つめて、こまめに目を休めよう!