



徳島市立高等学校 保健室



あなたの目、ちゃんと休めていますか？



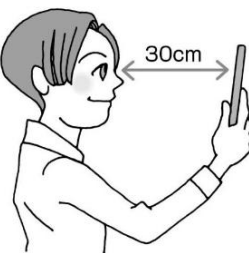
- ☐ 目がかすむ、乾く
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が充血することがある
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目に異物が入っている感じがある
- ☐ 頭痛や肩こりがある



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場合は、早めに眼科へ。

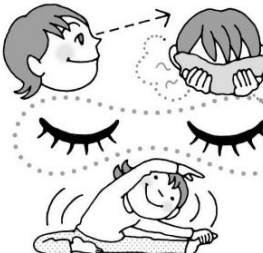
疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1 目と画面の距離は 30cm 以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2 目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3 使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4 寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

■今日からできる！目に優しい7つの習慣

- ①スマホ・タブレットは目から30cm以上離す
近すぎる画面を見続けると、目のピント調整に負担がかかります。
- ②20分に1回、目を休ませる
20秒ほど遠くを見るなどして、近くを見続ける目をリラックスさせましょう。
- ③意識してまばたきする
画面を集中して見るとまばたきが減り、目が乾きやすくなります。
- ④暗い場所で画面を見ない
周囲が暗いと画面との明るさの差が大きくなり、目が疲れやすくなります。
- ⑤寝る前はスマホを見ない
寝る直前のスマホは睡眠リズムに影響することがあります。
- ⑥しっかり睡眠をとる
睡眠不足は疲れをためる原因に。目の体も休める時間を確保しましょう。
- ⑦外に出て遠くを見る時間を作る
近くばかりを見る生活にならないよう、外で遠くを見る時間を作りましょう。



今日からできることを一つ選んで、ぜひ取り組んでみてください。

コンタクトレンズに水道水は使っているの？

ゴミがついたから
保存液がないから
そんな理由でコンタクトレンズに水道水を使おうとしていませんか？

微生物が付着してしまう
一見きれいに見える水道水ですが、微生物が含まれていることも。目に入ると感染症を引き起こします。

変形してしまう
コンタクトレンズの水分のバランスが崩れ、形状を保てなくなります。装用すると目を傷つけてしまいます。

それ、ちょっと待って！
目を守るためにも、水道水がついてしまったレンズは装用せずに処分してくださいね。

■今年のインフルエンザは流行が早めです！

今年は例年より早く、8月からインフルエンザが流行入りしました。「まだ秋だから大丈夫」と油断せず、手洗いや換気、マスクの着用を含む咳エチケットなど、今からできる予防をしましょう！
体調が悪いときは、無理をせず、早めに休みましょう。



引用文献：雑誌「健」より