

ほけんだより



八郎潟町立八郎潟小学校
八郎潟町立八郎潟中学校
保健室
No.10 R3. 10. 15

10月は、目にやさしい生活をおくろう！



携帯電話やスマートフォン、パソコンやゲームなどの影響で、疲れ目の症状を感じる人が増えてきています。使うときには時間を決め、時々目を休める時間をとりましょう！スマホやゲームは目だけでなく、脳にも大きな影響を与えます。使い方に気をつけないと「視力の低下」「睡眠不足」「頭痛」「集中力の低下」「イライラしやすくなる」「学力が下がる」などよくないことが起こります。スマホは生活の一部になってきていますが、スマホで生活と体を壊さないように、使い方や時間をコントロールしていきましょう！

くれぐれもスマホにコントロールされる人間にならないように・・・

◆疲れ目を防ぐポイント

○蒸しタオルなどで目を温める

血のめぐりがよくなって、目の緊張がほぐれ、疲れ目が楽になります。



○遠くを見たり、目の体操をしたりする

目が疲れたときに、窓から遠くを見ると、目の筋肉がゆるんで、目の疲れが楽になります。また、目の体操もおすすめです。

目を休ませるには、目を閉じるのが簡単で効果的な方法です。まぶたを閉じると、目の筋肉が自然にリラックスして、脳も休みます。

○適切なメガネやコンタクトレンズを使う

視力が低下してメガネなどが合わないと、目が疲れやすくなります。思い当たるときは早めに視力をチェックして、視力に合ったメガネやコンタクトレンズを使いましょう。

〈目の体操〉



①目を強くつぶる



②目を大きくあける



③上を見る



④下を見る



⑤右を見る



⑥左を見る

☆視力低下を防ぐには「太陽の光」がカギ！



みなさんは「バイオレットライト」という言葉を聞いたことがありますか？2016年12月、慶應義塾大学医学部の研究チームが、太陽の光に含まれている「バイオレットライト」が近視になることを防いだり、進むのを遅らせたりする可能性があるという研究を発表しました。この光は太陽の光にはたくさん含まれていますが、部屋の電気やスマホなどの光にはほぼ含まれていないものです。一度目が悪くなると、治すことができないばかりか将来目が見えなくなってしまう恐れもあります。太陽の光を浴びて、目が悪くなることを防いでいきましょう！お部屋の中で窓から入ってくる光でも効果があるので、かならずしも外に出る必要はありません。

ただし！目をよくしたいからといって、太陽を直接目で見ることはやめましょう！たった一秒太陽を見ただけでも、目の神経が傷ついてしまいます。絶対にやめましょう！