保健だより



秩父市立大田中学校
令和３年１０月１１日

コロナ禍で子供たちのスマホやゲームの使用時間が増えています。さらに「１人１台端末」の学びも始まり、ますます眼の健康が心配です。

スマホやゲームをするときは　①画面と眼を近づけすぎない　②ときどき休憩する　③疲れたら目の周りを温める　④屋外活動を行う（特に低年齢の子供で、屋外活動を１日２時間行うことで近視の発症と進行を予防すると言われています）

学校でも視力の再検査を１０月中に行います。視力の気になる人も声をかけてください。１０月は特に目の健康を考える月にしましょう。

疲れ目にさようなら



こんな目の不調はありませんか？

このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- ☐ 重たい
- ☐ 痛い
- ☐ かすむ
- ☐ しょぼしょぼする
- ☐ 乾いた感じがする

疲れをやわらげる４つの合言葉

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。





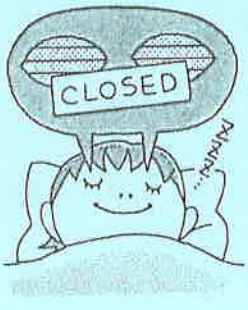
『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。





『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。