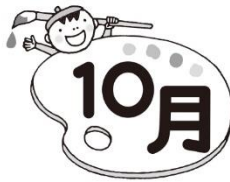


ほけんだより



名古屋市立中央高等学校
(昼間定時制)保健室
2021年10月



読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…どんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり。そんなみなさんの〇〇の秋にも活躍しているのが「目」。10月10日は目の愛護デーです。普段の生活をふり返って、目の健康を守りましょう。

知っておきたい IT 眼症

IT 眼症とは、スマホなどの

IT 機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。大人だけでなく、子どもにも増えていると言われている病気です。



どんな症状があるの？

目

- ・ぼやけてみえにくい
- ・ものが二重に見える
- ・目が重たい
- ・目が乾く（ドライアイ）



目
以外にも…

体

- ・頭痛
- ・めまい
- ・吐き気
- ・肩や首などのコリ、痛み、しびれ



心

- ・イライラする
- ・不安感、気分が沈む
- ・さまざまな心の病気にも…



体、そして心にも…



どうやって防ぐ？

目に優しい
IT の使い方

😊 **3つの50**のおきて 😊

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そして心にも不調が起きてしまいます。

IT 機器は、

- ① 必ず **50** cm以上離れて見る。
- ② **50** cm離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を。
- ③ 連続で使用するのは **50** 分以内にしよう。

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

『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。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『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。



ぼくたち動く 涙 です

目の乾燥を防ぐ



目に酸素や栄養を補給する



菌の侵入や感染を防ぐ



ゴミやほこりを洗い流す



できていますか？
目にやさしい生活

