

目を大切にしよう



10月10日は 「目の愛護デーIです。

授業や勉強など、日常生活でパソコン・スマートフォンを使う時間が長くなり、目を酷使する 時間も長くなっていませんか。

- 目がかすむ、
- 目が痛い
- まぶしく感じる
- 充血
- ぼやける
- 目が乾く

目の疲れのサイン



原因: • 長時間近くを見る→目の筋肉の緊張

- 瞬きが少ない→目の乾燥
- パソコン画面からのブルーライトを浴びる
- ・ 度の合わない眼鏡、コンタクトをつける

などなど

対策:①環境を整える



【悪い姿勢】



●室内環境・照明を調整



- ●ディスプレイから40cm以上離れて
 - ●椅子や机の高さを合わせる
 - ●パソコンの位置や角度を調整する
 - ・椅子には深く座る
 - ●足の裏全体が床につく

対策:②目を休ませる

- ●こまめに休息をとる、立ち上がる
- ●目が疲れたら休息、遠くを見る
- ●意識的にまばたきをする
- ●目元を温める

強い光は睡眠の質を低下させ るので寝る前の情報機器の 使用は控えましょう。

<u>目についての健康情報</u> 公益社団法<u>人日本眼科医会</u>

対策:③目にいい食事

ビタミンA→目の粘膜を強くする

(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける

(B₁ 豚肉・サバ・玄米・レンコン B₂ 納豆・卵・のり)

ビタミンC→目の健康を保つ

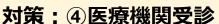
(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)











視力にあった眼鏡やコンタクトの使用。 目の疲れが続くようであれば専門医の受診 定期受診で目の安全を守ることが大切です。

