



目を大切にしよう

ほけかんだより10月



10月10日は
「目の愛護デー」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

【よい姿勢】



●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。

参考：[目についての健康情報](#)
公益社団法人 日本眼科医会

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)



対策：④医療機関受診

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。

