10月のほけんだより

令和4年 10月7日
三木市立三樹小学校

今年の夏も暑かったですね。ようやく夏が終わり、過ごしやすくなってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？10月10日は「目の愛護デー」です。ゆっくり目を休ませる時間も大切ですよ。

夢中になっているあなたの目、とっても疲れているかも？

ちょっと待って！ 疲れ目のサイン出てない？

- □ 目がかすむ
- □ 目が重い
- □ 目が乾く
- □ まぶしい
- □ 目の奥が痛い
- □ 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1　長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。

目との距離は
50㎝を目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2　ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。

寝る２時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3　目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。

８時間は
眠れるように
早めに寝よう