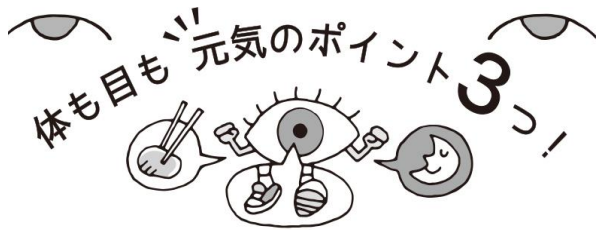


過ごしやすい時期になりました。季節の変わり目は、日中暑かったり、朝夜冷えたりと、寒暖差も大きいので体調管理に注意しましょう。栄養・休養をしっかりと、手洗い・うがいをこまめに行い、毎日元気に過ごしましょう。

目の健康を考えよう

目は、周りの情報を集めるため、起きている間ずっと働き続けています。勉強や、スマートフォン・パソコンの長時間使用など・・・思い当たることも多いのではないのでしょうか。これは、視力が悪くなるだけでなく、肩こりや頭痛の症状を引き起こすこともあります。長時間目を使い続けるのではなく、1時間に1回は休憩をするなど、自分の目を大切にできるように、日常生活を見直してみましょう。



季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

- 1 睡眠** 近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- 2 運動** 屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。
- 3 栄養** ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。

夢中になっているあなたの目、とっても疲れているかも？



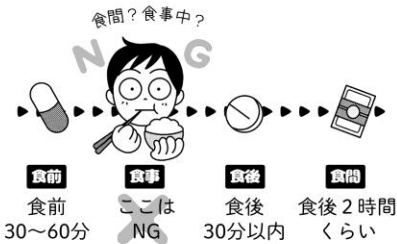
ちょっと待って！
疲れ目のサイン出てない？

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

NG 牛乳やジュースで飲む



NG 食事と一緒に飲む



食事中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

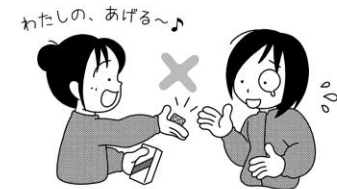
薬の使い方NG集

NG たくさん飲む



間違った使い方はリスクではありません。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使いましょう。

NG あげる



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

疲れ目解消4つのケア

まばたき

意識してまばたきをし、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



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50cm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