

今回のテーマ

「目を大切にするために、できることは…？」

目を大切にしよう

前がみが目にかからないようにする



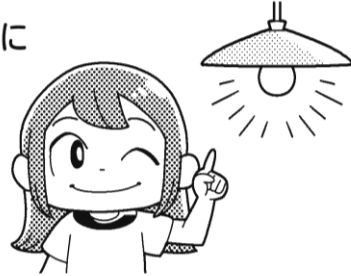
よごれた手でさわらない



本やタブレットは目から30cm以上はなす



部屋の明るさに注意する



© 少年写真新聞社 2023

目、疲れてないかな？



目がかすむ

目が充血する

目が乾く

まぶたがびくびくする

目の奥が痛い

こんな症状があったら、目が疲れているサイン。早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

最近、寒い日や暑い日があり、何を着るか悩みますよね。家を出た後に「今日は寒いな…失敗したなあ…」なんてこともあるのではないのでしょうか。そんなときのラッキーアイテムは、「上着」です。脱いだり着たりすることで、上手に自分の体調を管理できると良いですね。

特に、タブレットやゲーム機を使う時には…



- こまめに休けいする。(近いところをずっと見ていると、目の筋肉が疲れてしまいます。30分に1回は、遠くの景色を見ましょう！)
- 使う時間を決める。(おうちの人と相談しましょう！)
- ねる1時間前からは使わない。(機械から出るブルーライトによって、眠れなくなり、体調不良になりやすくなります。)
- 「目がぼやける」「目が痛む」などがあったら、すぐにやめて、目を休める。(目からのSOSを受け取ってください！)



やってみよう 目のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

ゆっくり呼吸しながら行いましょう。