



れいわ ねん がつついたち
令和6年10月1日
みつかいどうちゅうがっこうやかんがっきゅう
水海道中学校夜間学級
ほけんしつ
保健室



「10」を横にすると、目とまゆげの形に見えることから、10月10日は「目を大切にしよう」という意味を含め、「目の愛護デー」とされています。スマホやゲームの時間を見直して、目を大切にする生活を心がけましょう！

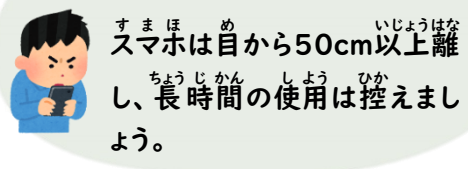
あなたの目、疲れていませんか？

こんな症状があれば、目が疲れているサインかも…

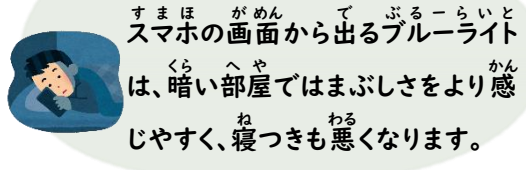


目が疲れる原因は？

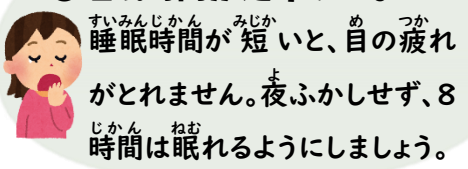
① 長時間、近くを見続ける



② ブルーライトを浴びる

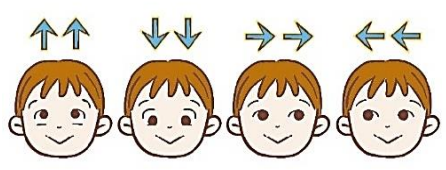


③ 睡眠時間が足りていない



目が疲れたときは…

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。