



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月10日は



「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！

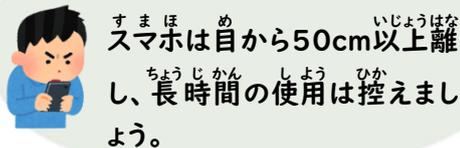
## あなたの目、疲れていませんか？

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？

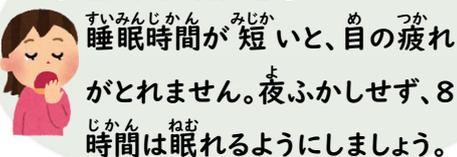
### ① 長時間、近くを見続ける



### ② ブルーライトを浴びる

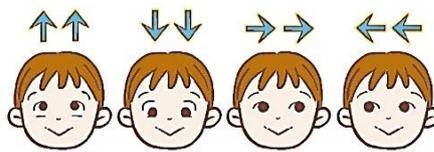


### ③ 睡眠時間が足りていない



## 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。