

# ほけんだより 10月

令和6年10月  
保健室

10月10日は



目の愛護デー

## 疲れ目 チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがある
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい



チェックが多いほど目が疲れているので休ませてあげましょう。

目が疲れたときは...



### ① 目を温めよう

油分はまぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。ホットタオルやアイマスク、温かい手のひらで目を包むのも◎



### ② まばたきの回数を増やそう

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。

## ③ 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います。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- 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

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

## ④ デジタルデトックスにチャレンジ☆

つついスマホを触るクセ、ついていませんか？

デジタルデトックスとは、パソコンやスマホ、タブレットと意図的に距離を置いてディスプレイから解放される時間を作ることです。

スマホやタブレットなどの画面を長時間見続けることで、目のピント調節機能が常に緊張状態となります。デジタルデバイスから意識的に離れて目を休ませることを心がけましょう。



- ・お風呂、トイレ、寝室にスマホを持ち込まない
- ・起きてすぐに理由なくスマホをチェックしない
- ・食事中、会話中はスマホを慎む
- ・待ち時間や電車などで移動中はスマホを触らない
- ・使用状況を可視化する



まずはどれだけスマホを使っているのか把握しましょう。iPhoneでは『スクリーンタイム』、Androidスマホでは『デジタルウェルビーイング』という名前です。『設定』からアクセスできます。各アプリを毎日どのくらい利用しているかがわかります。自分の使用傾向がわかったら、1日の中で使用する時間・しない時間のメリハリをつけられないかなどを検討してみてください。