

目の乾きや疲れを感じることはありませんか？

スマートフォンやタブレットなどの長時間利用による目の疲れも原因になります。

- 【疲れ目のサイン】 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

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。



睡眠時間を十分に
確保すること



※目の症状が続く場合は、医師の診断を受けるようにしてください。

また、目に合わない眼鏡やコンタクトを使用している場合も目が疲れる原因になります。健康診断の結果で受診が必要な人は、早めに医師の診断を受けるようにしてください。現在の視力を測定したい場合は、昼休みに保健室に来てください。

疲れ目・肩こり解消のためのケア

勉強の合間や寝る前などに、時間をみつけて取り組んでみましょう。特に3年生は受験も控え、疲れがたまっているようです。勉強への集中力をアップさせるために、体のケアも忘れずに行ってください。

《疲れ目解消ケア》

まばたき

意識してまばたきをして、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よう。



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。



《肩こり解消ストレッチ》 無理に力を加えずに、ゆっくり、気持ちいいと感じる強さで行うことがポイントです。



首をゆっくり回します。
反対方向にも回します。



肘を持ってゆっくり力を加えます。
反対側の腕も同じようにします。



両手の指を組んで、ゆっくり
上に向けて伸びをします。