

# えがお

## 10月10日は目の愛護デー

スマホやタブレット等のデジタル機器は、情報伝達収集やコミュニケーション等の手段として、とても便利で身近なものになっていますが、使い方によっては眼精疲労や近視の原因になることがあります。私たちの大切な目を守るために、下記のことを心がけて生活していきましょう。

### 良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



### 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



### 目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



### 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



### 睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



### 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



### 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



### 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



### 気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

### まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



### 疲れ目チェック!

● 次のような症状が多いほど、眼精疲労（疲れ目）の可能性が・・・

- 目がかすむ
- 目が乾く
- 目の奥が痛い
- 頭痛
- 吐き気
- 目がショボショボする
- 目が充血する
- まぶたがピクピクする
- まぶたが重い
- 肩こり

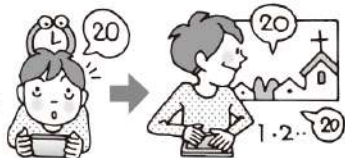
● あてはまる症状が多い人は、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。なかなか改善しない時は眼科医さんに相談しましょう。

# 目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……大切な目を守るために、画面を見るときに **20ルール**※ を覚えておきましょう。……

画面を**20**分以上見たら

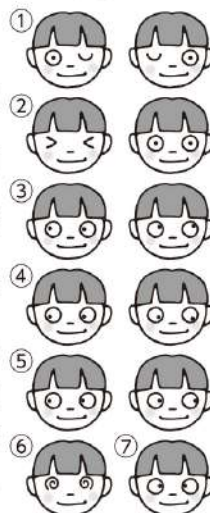


**20**フィート（約6m）離れた  
遠くを**20**秒眺める

## 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。

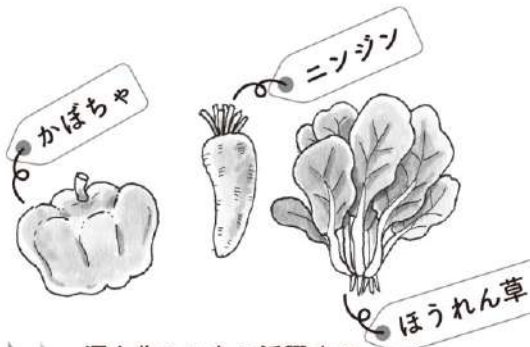
- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り  
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、  
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

## 食べよう！ 目に良い食べ物



▶▶▶ 涙を作るときに活躍する  
ビタミンAが豊富です。



▶▶▶ 視力の低下を防ぐ効果がある  
ビタミンB<sub>1</sub>が豊富です。



▶▶▶ 目の充血や疲れを回復する  
ビタミンB<sub>2</sub>が豊富です。