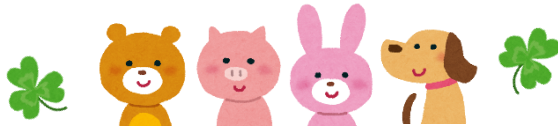


ほけんだより

臨時号④



京都女子大学附属小学校 保健室

2020年5月15日(金)

みなさん、あたたかい日が続いていますね。今日の気分はどうですか。毎日、おうちのなかで過ごしている中でテレビを見たり、ゲームをしたりしている人もいます。学校へ行っているときよりもテレビやゲームの時間が増えているなど思う人はいませんか。思っているよりも目が疲れているかもしれません。本日は目の疲れについてのお話をします。

目が疲れていませんか？

目と しせいを まもる！ スマホ・ゲームとの つきあい方



ときどき休む
(1時間→15分ほど
休けい)

1日の使う時間を
決めておく

部屋を
明るくする

ごはん・おやつを
食べているときは
使わない

目と画面を
30センチくらい
あける

「寝ながら使う」
「ねこぜ」をさける



学校がお休みの日が続き、テレビを見たり、動画での授業を見たりする中で目が疲れている人はいませんか。

目の疲れは、頭痛や肩こりをおこす原因にもなります。

目や姿勢を守りながら、スマートフォンやゲーム、パソコンの画面などどううまくつきあっていくためにはどのようにしたらよいでしょうか。

休けいをはさんだり、時間を決めたり、しっかりとルールを決めておくことも大切なポイントですね。

左の絵の丸の中をよく読んで実践しましょう。



「寝ながら使う」のはなぜいけないの？

左右の目と画面の距離が異なってしまうため、どちらか片方の目だけに負担がかかり、左右の目の視力に差が出てしまうからです。





目と画面を30センチくらいあけるのはどうして？

目は近くのものを見ようとするとき、焦点（ピント）を合わせるために目の筋肉を使うので、目がとても疲れやすくなってしまいますからです。



※テレビは2メートル以上離れて見ましょう。

目をリフレッシュさせよう

休校が続いており、これまでよりも1日にスマートフォンやパソコンの画面を見ている時間が長くなっているのではないのでしょうか。

気づかないうちに目が疲れているかもしれません。目を大切にするためにも、目をリフレッシュさせましょう。

あったかむしタオルで目のリフレッシュ

集中したり、長時間テレビやスマートフォンの画面を見たりしたとき、目の充血（目が赤くある）や痛みがおこることがあります。そういった時は、冷たい水でしぼったタオルなどをのせて冷やすと症状がやわらぎます。

一方で、眠る前には水にぬらしたタオルをしっかりと絞って、電子レンジで約30～40秒（600w目安）加熱したむしタオルで目を温める方がおすすめです。

温めることで血行（血の流れ）がよくなり、筋肉の緊張がほぐれ、リラックスすることができます。

※電子レンジは必ずおうちの人と一緒に使ってください。

※目に当てる前に温度をしっかりと確認しましょう。



目にやさしい生活を送りましょう

本日は、目についてのお話をしました。
目が疲れていると、頭が痛くなったり、肩が痛くなったりと身体に不調がでる原因となることがあります。
目を休める時間やリフレッシュさせる時間はとても大切です。おうちのなかでできますので、ぜひ実践してみてください。
目がすっきりすると心もすっきりしますよ♪

