



朝晩が涼しく感じられるようになりました。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」と何をするにしても快適な季節です。夏の暑さで疲れた心身を様々な面からリフレッシュしていきたいですね。

10月10日は目の愛護デー

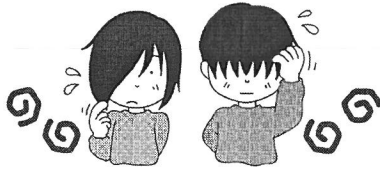
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



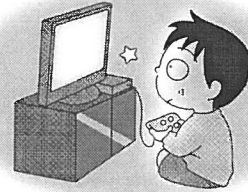
たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして
目にかからないように

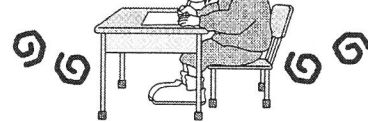
部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？

近くない？ ねてる？

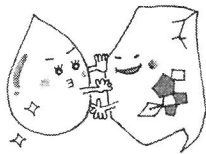


背中ピン！で30cmは離そうよ

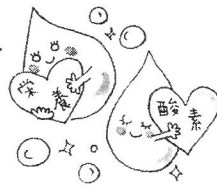
目にやさしい生活

目に関するミニ知識～涙の働き～

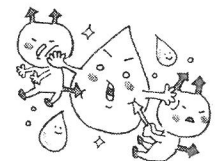
目の表面を覆って乾燥を防いだり、刺激から守ったりしています。



目の表面の細胞に栄養や酸素を運んでいます。



涙に含まれる殺菌作用を持った物質が微生物の侵入や乾燥を防ぎます。



ドライアイ あなたは大丈夫？

パソコンやスマホなどで目を使いすぎ、目が乾いた感じがすることがありませんか？涙の量が不足したり、質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」と言います。進行すると目の表面に傷がついてしまい、痛い、見えづらい、あけづらいなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。おかしいと思ったら、早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人は要注意です！！



あなたの目、 疲れていませんか？

疲れ目の症状チェック 思い当たることは？

- 目の焦点がぼやける
- 頭痛や肩こりがひどい
- 集中力や効率が低下した



疲れ目の原因チェック 生活をふり返ってみよう

- 携帯メールやゲームに夢中
- 睡眠不足が続いている
- 姿勢が悪い



だるい...重い 疲れ目の原因と解消法

疲れ目はなぜ起こる？

よくある原因の一つは、やはり「目の使いすぎ」。私たちの目は近くの物を見るとき、ピントを調節するために筋肉を緊張させます。つまり、パソコンやスマホを操作している間は、常に緊張した状態なのです。さらに、ゲームなどで激しく目を動かす場合、この作業を短時間で繰り返す必要があるため、目の負担が更に増えています。

試してみよう！手軽な疲れ目解消法

- 遠くを見る
- 目の体操
- 軽く目を閉じる
- 温パック 冷パック
- 目の周りを押す



7つの間違いを探そう

目は働いています！
休ませることが大切です

目は働いています！
休ませることが大切です



答えは保健室前廊下です。