



令和4年10月4日  
一迫商業高等学校  
保健室発行

10月10日は「目の愛護デー」です。テレビやパソコン、スマートフォンやゲームなどに囲まれた私たちの生活。毎日なげなく使っている「目」ですが、使いすぎるとドライアイや眼精疲労などさまざまな目のトラブルを招きます。本校でも眼科検診の際にドライアイと言われた生徒が結構いました。普段の生活を見直して、目に優しい生活を心がけてみてはいかがでしょうか。

## 10月の保健目標：目の健康に留意しよう

### ●自分の健康は自分で守る！セルフメディケーション●

No.5

# あなたの目は大丈夫？



ちょっと待って！

疲れ目のサイン  
出てない？

- 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。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう



コンタクトレンズを使用している人が多いですが、きちんと定期検査を受けていますか？コンタクトレンズは「医療機器」です。正しく使用しないと目のトラブルの原因になります。コンタクトレンズを安全に使うために3ヶ月に1回は眼科できちんと診てもらおうようにしましょう。また、気になる症状がある場合は、すぐに使用を中止し医療機関を受診しましょう。

### 10月のカウンセラー来校日

5日(水)・19日(水)・26日(水)

●希望する場合は GoogleForms で当日の朝までに各自申込みをしてください。教室にある QR コードから申し込めます。または保健室か大越先生へ直接申込みも可能です。