

# 健やか

新篠津村立  
新篠津中学校  
保健だより  
No. 13  
2020. 10. 1

10月になり、朝晩は寒くなりましたね。この時期は気温の寒暖差で体調を崩しやすくなりますので、引き続きうがい・手洗いなどの予防をし、元気に過ごしていきましょう♪  
さて、10月10日は「目の愛護デー」です。「目は心の窓」とも言われ、心身の状態も表します。知らず知らずのうちに目に負担をかける生活をしてはいないでしょうか？ぜひ、チェックしてみてください。



## 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



人間は脳に送られる80%以上の情報を目から得ています。目が疲れると、目の本来の働きができなくなり、日常生活に影響が出てきます。特に、パソコンやスマートフォンなどを使うときは、まばたきの回数が減り、「ドライアイ」や「眼精疲労」になりやすいです。

## あなたは 大丈夫？

## 姿勢改善 チェック

- いつも首や肩がこっている
- 立っているとすぐ疲れる
- 座るとき、足を組むことが多い
- 本やパソコンの画面に顔を近づけて見る
- 長時間座っていると腰が痛くなる
- 「体が斜めになっている」と言われる
- 「気を付け」の体勢がとりにくい

チェックが多いほど、姿勢が悪くなっている可能性があります。姿勢が悪いと、眼精疲労、体のゆがみ、頭痛・首痛・腰痛、便秘など、様々な身体の不調につながります。勉強やパソコン作業の合間には、軽い散歩やストレッチなどで体をほぐすことも、よい姿勢を保つポイントです！



## 「ブルーライト」に注意!?

「ブルーライト」という言葉を聞いたことはありますか？近年、このブルーライトによる人体への健康被害が注目されています。

【ブルーライトとは…】

目で見ることのできる光の中で、紫外線に最も近く強いエネルギーを持つ光で、網膜まで到達します。この光は、太陽光以外に、パソコンやスマートフォンなどのディスプレイからも発せられています。

《健康への被害は…》

### ◆目の疲れ

パソコンなどの使用による目の疲れは、ブルーライトが大きな要因であると言われています。他の光よりもエネルギーが強いため、目の筋肉を酷使し、目の疲れや肩・首のこりなどに影響します。

### ◆睡眠への影響

夜遅くまでパソコンなどのディスプレイでブルーライトを浴びる生活は、体内時計を乱れさせ、寝つきが悪い、眠りが浅いといった「睡眠の質」を低下させ、寝不足につながります。

目の健康を  
考えて! パソコン・スマホ・  
タブレットを使うときは

30分~1時間ごとに15分くらい  
目を休めよう



まばたきの回数を  
意識して増やそう



目を温めてみよう

