ほけんだより10月号

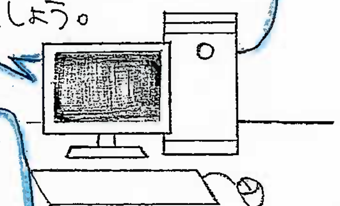
岡山県立西大寺高等学校
生徒保健委員会
2-4 森中、2-5 伊達
2009、10.9 発行

10月10日は…… 目の愛護デー です!!

目に優しいパソコンの使い方

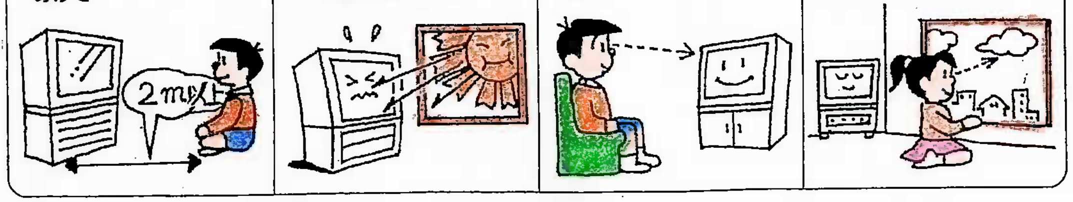
- モニターと室内の明るさを同じくらいにしましょう。
- 1時間たったら10分くらい休憩をとりましょう。

パソコンやその周りが汚れていたり、散らかっていたりすると、作業の妨げになり、間接的に疲れる原因になります。作業場所やパソコンの清掃、整理整頓も心がけましょう。



テレビを見るときの注意

① テレビとの距離は2m以上あけて
② 画面に他からの光が、反射して映らないように
③ 画面の高さは目よりもやや低く
④ 長時間見ることをやめる(時どき遠くを見るように)



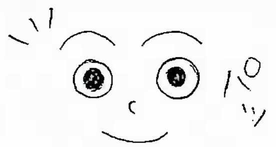
知っていますか? ドライアイ !

「ドライアイ」は、パソコンやゲーム ケータイの使いすぎなどで起こる目の障害です。目が「疲れやすい」「ゴロゴロする」「かわいた感じがする」「痛い」「かゆい」などの症状がある人は、**要注意!!** もしかしたらドライアイかもしれません。放っておくと目の感染症などにもかかりやすくなります。予防には、目が疲れないようにこまめに休けいをとること。また、**コンタクトレンズ**を使っている人はドライアイになりやすいので **定期的**に眼科でみてもらうことも大切です。

目の疲れをとるリラックス体操

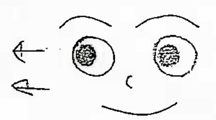
① 目をかたく閉じる

② 目をパッと開く



③ 顔は動かさずに視線だけ左に向ける

④ 同じく右に向ける



⑤ 同じく、上に向ける

⑥ 同じく、下に向ける

この体操は、目とそのまわりの血のめぐりを良くして、眼に関わる筋肉の疲れをほぐしてくれます

勉強の合間やテレビゲームの休憩中など、ぜひやってみてね!!

東山書房 健康教室(2009、10月号)、健学社「保健だより」資料集より