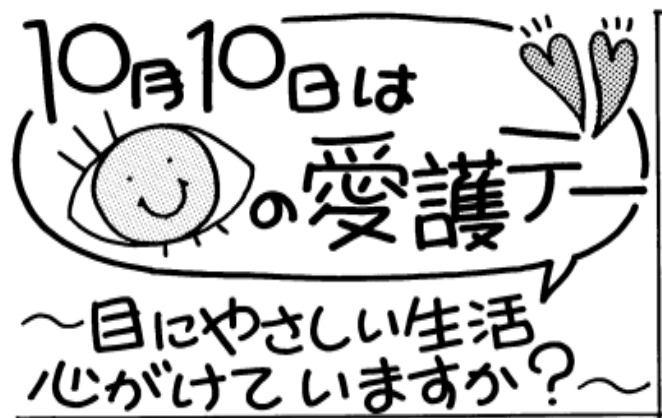


ほけんだより



目の健康

千歳北陽高校 保健室

令和7年10月10日（金）発行

No. 14

目の健康について興味ある？

もう少し興味をもって
ほしいかな・・・

春の健康診断で実施した調査では・・・

健康診断の目標
「視力を良くしたい」
と回答した人

108人
(約**34%**)

健康に関して興味のあること
「目や視力」
と回答した人

82人
(約**26%**)

ドライアイが増えてるんだって！？

✓ドライアイチェック✓

- 涙や目やにがよく出る
- 目の中がゴロゴロする
- 目が重い、痛い、かゆい
- 目が乾いている感じがする
- まばたきの回数が多い
- 10秒以上目を開けていられない

👁️ドライアイを防ぐには・・・👁️

- ◆こまめな目薬と、まばたきを意識する
- ◆画面を見るときは20分おきに目を離す
- ◆コンタクトの使用時間を守る
- ◆カラコンは遊びの日だけ
- ◆マスクをぴったりつける

コンタクトは目に酸素や水分を通しにくくなります。カラコンは、色素が邪魔をして、ドライアイが悪化します。

マスクの隙間から自分の吐いた息が吹き付けることで、目が乾きます。



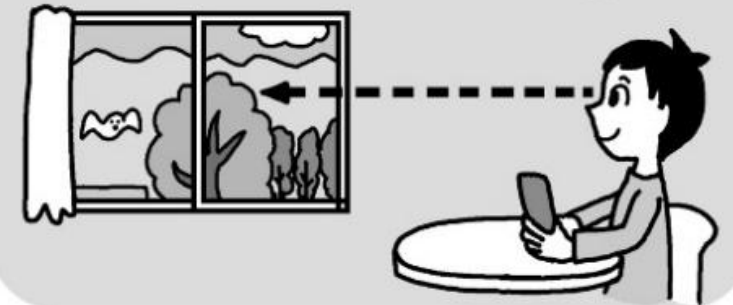
10代でも老眼になるんだって！？

✓ スマホ老眼チェック ✓

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使ったあと周囲を見ると、ピントが合わない
- 遠くを見たあとに近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首のコリ、頭痛などが前より強くなった

【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、
目を休ませます

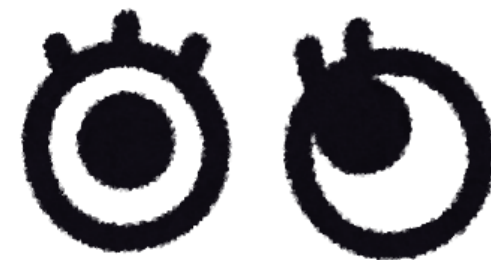


※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

スマホで“より目”になるんだって！？

「スマホ急性（きゅうせい）内斜視（ないしゃし）」の原因

- 近い場所を見る時に黒目が内側に寄ることは普通。
- 他のデジタル機器よりも、スマホは距離が近い、使用時間が長い。
- 黒目が内側に寄った状態が長く続くと、そのまま固定されてしまう。
- 寄った側の視力低下が起きることがある。
- 二重に見えてしまう（複視）ことがある。
- 立体的に見ることが難しくなり、運動にも影響する。



→スマホの使用時間を減らすと回復することが多い。今なら間に合う！

太陽の明るさが目に良いんだって！！

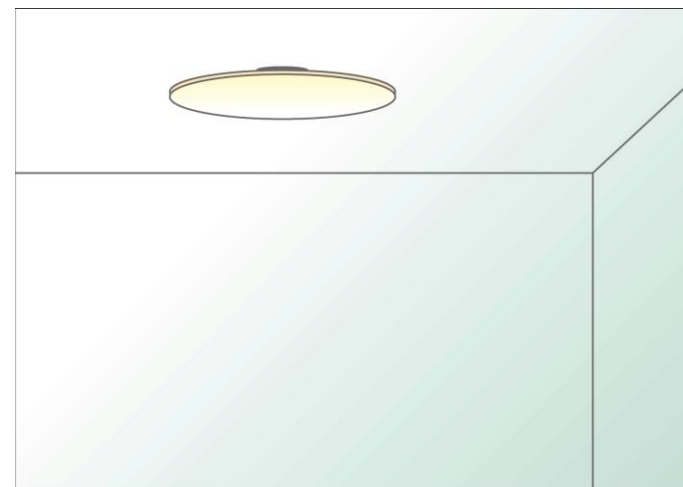
太陽の光が網膜のドーパミンを活性化させて、近視を防ぐ！



晴れの日
100,000ルクス



曇りの日
10,000ルクス



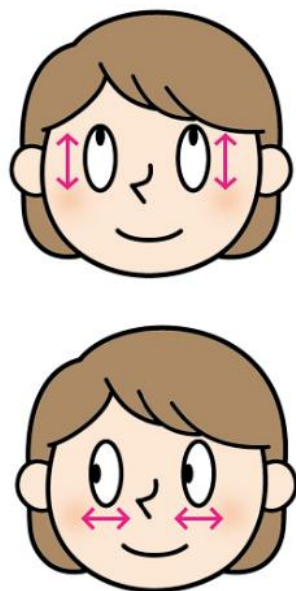
蛍光灯の部屋
500ルクス

→照明があっても「屋内は暗い」という感覚をもつことが大事

温めると目に良いんだって！！

物を見る時にピントを合わせているのは筋肉！ コリをほぐしてあげて！

▼ 目の体操をする



▼ 温める・冷やす



1時間につき1分、
目を閉じる習慣を

目を酷使する作業中は、
目を閉じて休める時間をとる。
ギュッと強く閉じたり、
パチパチとまばたきをしたりして
目の周囲の筋肉を刺激しよう。



両目を軽く手で覆う
パームアイもおすすめ



パームアイは、手の平をこすって温めて
から両目を隠すように軽く覆い、目を圧
迫せずに空間を作って空気で温めるこ
と。目が充血していたり、熱っぽく感じ
たりする時は、手を軽く冷やしてもよい。
眼球は押さないように注意。