

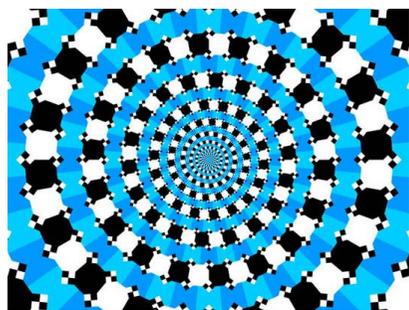
ほけんだより10月

目を大切にしよう

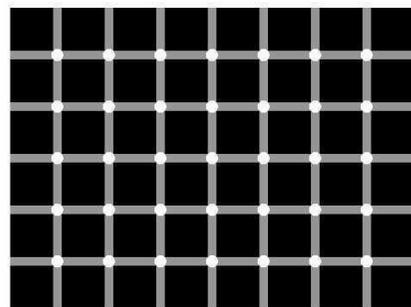
10月の保健目標は『目を大切にしよう』、そして10月10日は「目の愛護デー」、さらに10月の視力検査もあり、目について考える機会が多かったと思います。

普段からよく使っている目ですが、どうすれば、これからもずっと健康な目であることができるのか一緒に考えていきましょう。

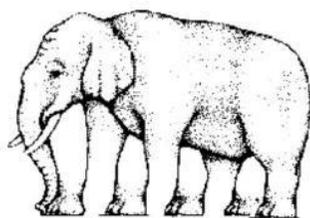
まずは目に興味を… **目の不思議を体験しよう**♪《錯覚》



ぐるぐるうずまきに見えるけど…。実はただの円でうずまきにはなっていません。

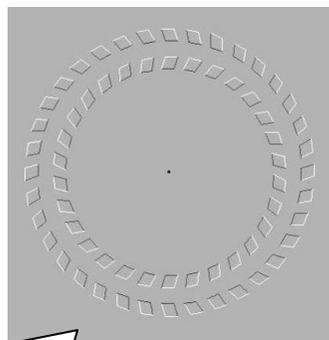


白い点？黒い点？
なんだかチカチカしますね。



How many legs does this elephant have?

よ〜く見て、ゾウの足元！
足が何本ある？



中央の黒い点をじっと見つめながら、顔を近づけたり遠ざけたりすると…？

錯覚の正体は、私たちの「脳の勘違い」です。目に映った映像は、最終的には「脳」がそのデータを受け取り、情報として処理します。このときに「脳」は他の情報やこれまでの経験などを判断の材料に加えてしまうため、見誤りや勘違いが発生するのです。

気を付けて！「IT眼症」



IT眼症ってなに？

パソコン・スマートフォン・ゲーム・テレビなどのIT機器を長時間、悪い姿勢や画面が近い・暗いなどの環境で使うことで引き起こされる様々な目の病気や全身の症状のことを「IT眼症」と言います。

IT眼症チェック

- 1日1時間以上パソコンやスマホを使う。
- 1日1時間以上ゲームをする。
- 寝転がりながらスマホやゲームをする。
- 部屋が暗いときもスマホやゲームをする。

生活のチェック

- ものが2重に見えることがある。
- ものがぼやけて見えることがある。
- 目の周りが痛い。
- 目が重い。
- 目がすぐにかかわく。また目がうるうるする。



目のチェック

- 頭が重い、または痛い。
- 吐き気がする。
- 食欲がない。
- 肩・首・腰がこっていて、つらい。
- 眠れない。眠りが浅くて疲れがとれない。

体のチェック

すべてのチェックで1つ以上当てはまる人は**要注意！**

IT眼症の予防・改善のポイント

- ① テレビを見るとき**2m以上**、携帯ゲーム・スマホは**手からひじの長さ分(40cm以上)**、目からはなして使う。
- ② **50分**ったら、ゲーム・パソコン・スマホをやめて、**10分～15分**休けいする。
- ③ **遠く**の景色を見て、目を休める。**冷たい**または**温かい**タオルを目に当てる。

目が疲れた時におすすめなのが、**温かいタオル(蒸しタオル)**です！目の上にのせれば血行がよくなり、緊張もほぐれます☆

～蒸しタオルの作り方～

- ① 水でぬらしたタオルをくるくる巻いておしぼりのようにする。水てきが垂れないようにしぼる。
- ② 電子レンジで1分くらい加熱する。かなり熱いのでやけどに注意！
- ③ タオルは一度広げて、適温まで冷ます。

