

ほけんだより10月

1-4 保健委員 原田・綿谷

みなさん、10月10日は何の日か知っていますか？10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康の重要性や、目の病気の予防・早期発見を呼びかける日です。10と10を組み合わせると眉と目に似ていることが由来とされています。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



10分おきに5m以上先を見よう。



目の愛護デー



にやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

目の健康のために

- ・目を休ませる。
- ・「時間管理」でメリハリをつける。

➡今日はここまでと決める。

- ・バランスの取れた食事を心がけるなどをして、目に良い生活をしよう！

疲れ目は温めて



出典 健康教室 10月号 2025 東山書房

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

に注意！

近くのものを見るときは、
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、
「寄り目」のような状態になります。

ところが、近くのものばかり見る
生活を長く続けていると、

この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。

これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
近距離で長時間見続けることによって、
発症しやすくなるのではないかとされています。

急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や
遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、
画面から目を
30cm以上離す
- 20～30分に一回は
スマホから視線を外し、
遠くを見るなどして休憩する

