

保健だより

目を大切にしよう！

「目」は生きていくうえで重要な感覚器

脳に送られる情報の80%以上は目から入るともいわれています。現在、スマホが普及し、さらには学校の授業でもパソコンを使って勉強する機会が増えました。しかし、スマホやパソコンを使う時間が長いと要注意！液晶画面をよく見ようと凝視するため、目にとって大きな負担になってしまいます。

目を^{つが}使いすぎている？



画面を見続ける生活をする...

何かを集中して見ていると、まばたきの回数が減ってきます。通常、1分間あたり約20回しますが、スマホやパソコンなどの画面を見つめているとき、まばたきの回数は半分以下になることがわかっています。まばたきには涙を目の表面に行き渡らせて、角膜に栄養を与え、乾燥から守る役割がありますが、回数が減れば目が乾燥し、その結果、目が疲れると感じます。こまめにまばたきしたり、時々画面から視線を外したりして、目を休めましょう。

スマホやパソコンを見ているとき、1分間にするまばたきは約5回になっているよ！

目の疲れは心や体にも悪影響！？

目は「脳の一部」といわれるほど脳と深い関係にあります。つまり、目が疲れるといことは、その情報を受け取っている脳も疲れているというサイン。その結果、頭痛や肩こりが生じたり、集中力や注意力が低下するなど、様々なトラブルを起こします。ひどくなると自律神経のバランスも悪くなって胃腸や精神面にも影響が出ます。

スマホのブルーライトは寝つきを悪くさせるよ！

寝る前のスマホ、パソコンは要注意！

寝る前、ついついスマホをいじっていませんか？友達とゲームしたり、寝落ち通話したり、YouTubeやInstagram、TikTokの動画を見たりして眠れなくなり、どんどん睡眠時間が短くなってしま...



寝る前のスマホは、「なかなか寝付けない」「眠りが浅い」などの睡眠トラブルを引き起こします。睡眠は、心身の疲労回復のために重要な生理現象です。睡眠不足になると、様々な悪影響をおよぼします。

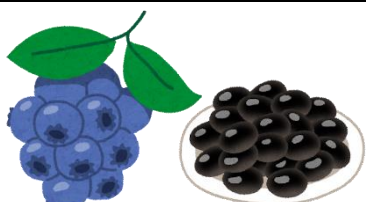


睡眠不足による悪影響



集中力・判断力・注意力が低下する	ストレスや不安を感じやすくなる	太りやすくなる	免疫力が落ちて病気リスクが高まる

目の健康管理をしよう！

目の健康管理には、休息やリラックスを心がけるとともに、部屋の照明は明るめにする、エアコンによる乾燥を防ぐ、スマホやパソコン画面を長時間見続けないなど、目にやさしい環境づくりが大切です。

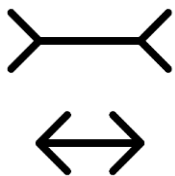
また食生活では、栄養バランスを心がけるとともに、目に良いといわれる栄養成分を積極的に摂りましょう。目は一生付き合っていく感覚器なので、十分にいたわりましょう。

目の健康のために摂りたい成分		
アントシアニン	ルテイン	β-カロテン
		
<p>ブルーベリーや黒大豆に含まれる色素成分。紫外線から目を守るほか、ものを見るときに脳に信号を送る物質の働きを助けるといわれています。</p>	<p>ほうれん草やブロッコリーなどに含まれる色素成分。紫外線や老化から網膜を守るといわれています。</p>	<p>かぼちゃやにんじんなどの緑黄色野菜に含まれる栄養成分。涙にも含まれており、角膜や網膜の働きを助けるといわれています。</p>

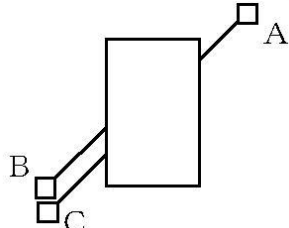
目のセルフケア		
<p>食事と睡眠をしっかりとうろう</p> 	<p>画面を見るときは、姿勢正しく！1時間おきに10分程度目を休めよう</p> 	<p>眼鏡やコンタクトレンズは度数が合ったものを身につけよう</p> 
<p>目をぐるぐる動かし、筋肉をほぐそう</p> 	<p>目を温めてリラックスしよう</p> 	<p>真ん中に△が見える？</p> 

目の錯覚を体験しよう！

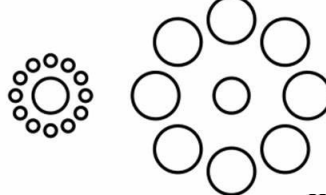
上の線と下の線、長さは同じ？



A線はどちらにつながっている？



真ん中の○は同じ大きさ？



何の動物が見える？

