

# 保健だより

No. 132

桐生市立商業高等学校 定時制  
2021/10/7

## 10月10日は“目の愛護デー”

スマホを長時間使うことで、目に負担をかけていませんか？



目がショボショボする…

視力が落ちたかも…



近くが見えにくい…

◆スマホを長時間使用すると目への負担が大きい！

近い位置でスマホを見続けると…

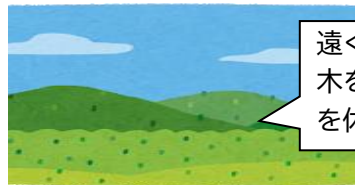
- ・目の中にある筋肉が凝り固まり、文字などにピントを合わせる力が弱くなる。
- ・目の中の筋肉に疲労がたまって、視力低下を招く。
- ・まばたきの回数や涙の量が減って、目が乾燥する。

◆スマホやパソコンなどから出るブルーライトは、エネルギーが強く、目にダメージを与える。

◎ 予防・改善するには 生活のなかで気をつけられること



スマホの画面は40cm以上離す。



遠くの山や木を見て目を休める。

例) 1時間たったら10分休める。



ブルーライトをカットするメガネや画面用フィルムを利用する。



まばたきを増やす。

疲労を和らげる目薬を使用する。  
(ビタミンB群入り。防腐剤なし)



温かいタオルやアイマスクで目を温める

2～3日に1回位、お風呂の時などに。



疲れがひどい時は休む。

◎ その他気をつけたいこと ちょっとの積み重ねが、目の障害を引き起こす



目をぶつけないように注意する！



アトピー、花粉症などで目がかゆくても、かくのをさける。

症状がひどい時は、目薬や飲み薬で治療する。

目を“こする”、“たたく”、“ちょっとさわる”の積み重ねも危険！！

目の奥の重要な膜を痛めると、目が見えにくくなったり、失明したりすることもある。

- ・目がかすむ、ぼやける。
- ・目が疲れやすい。
- ・視力が急に悪くなった。

症状があったら、早めに眼科に相談を！