



# げんきな子

令和2年 10月  
浜岡東小学校保健室



10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは  
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの  
見すぎに注意



たまには遠くの景色を  
眺めてリラックス



目が疲れたときは  
蒸しタオルなどで温める

## 目のおつかれサイン、出ていませんか?



毎日 私たちの目は大活躍しています。黒板の字を見たり、本を読んだり、タブレットを見たり・・・毎日たくさん目を使っていると、目が疲れてきます。あなたの目はこんなサイン出していないですか??

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目がかわく
- 物がぼやけて見える
- 涙がでる
- 目が赤い (充血している)
- 光をまぶしく感じる
- 目の奥、頭が痛い
- まぶたが重い感じがする
- 首や肩がこっている

あてはまるものがある人は、もしかしたら目が疲れているかもしれません。

こんなことを意識してみてください!

★ゲームやスマホ、タブレットやテレビは見る時間を決める

★本を読むときや勉強するときは部屋を明るくする

★本を読んだり、ゲームやスマホを使ったりするときは寝転がらず、きちんと座る。

★夜9時までに寝て目を休ませる



### 涙の役割

うれしいときや悲しいときに自から流れる涙。

でも実はそれ以外のときも涙が常に目の表面をおおっていて、水

分はもちろん栄養分を補給したり、ゴミやバイキンを洗い流したりして、目を守ってくれています。

