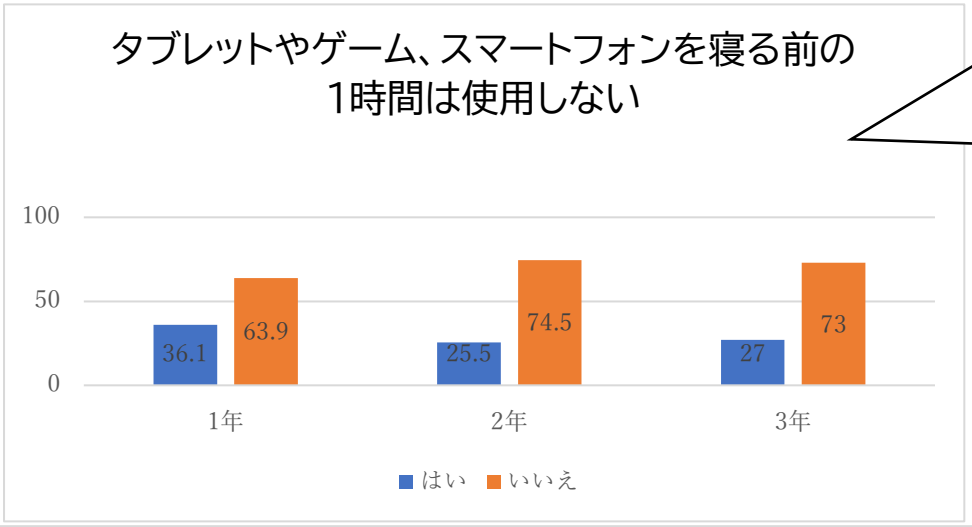
ほけんだより 10月

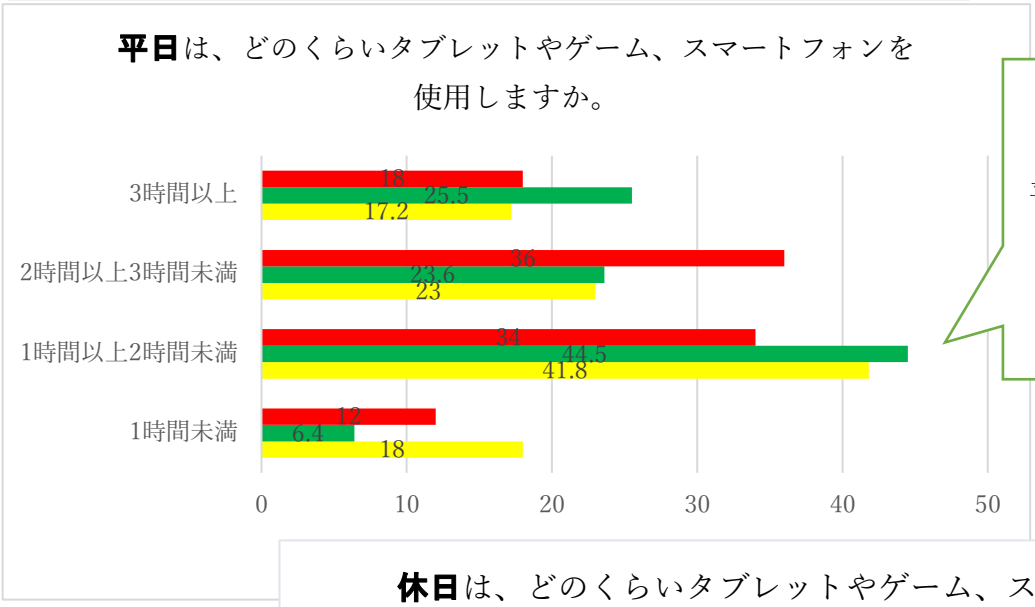
旭中

10 月は、目の愛護デー（10 月 10 日）があることから、目について皆さんに保体委員会がアンケートを行いました。アンケートの結果を見ながら目の健康について考えましょう。

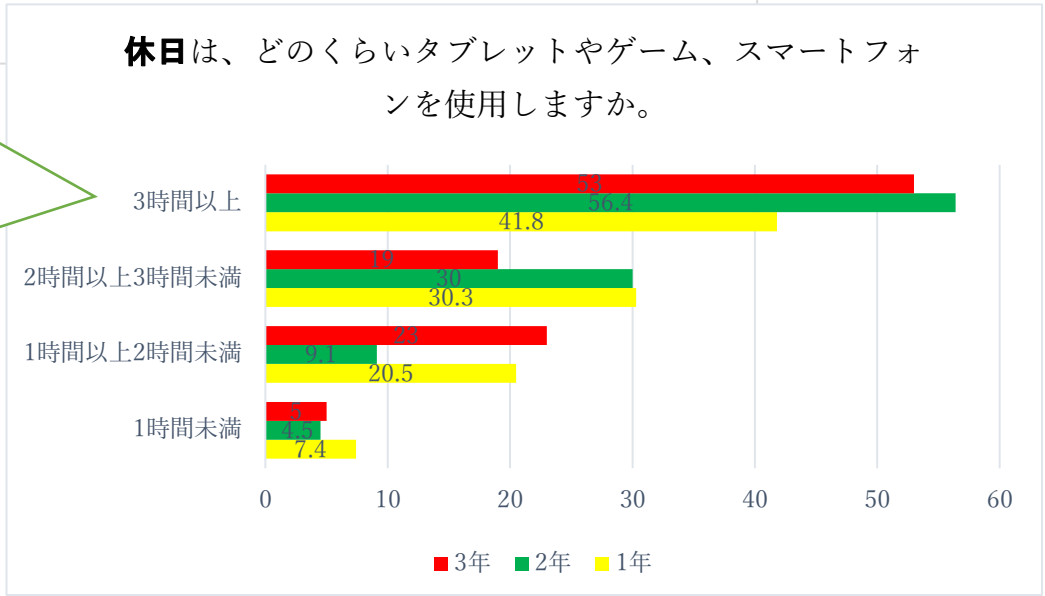


寝る間際まで使用している人が多いことがわかります。

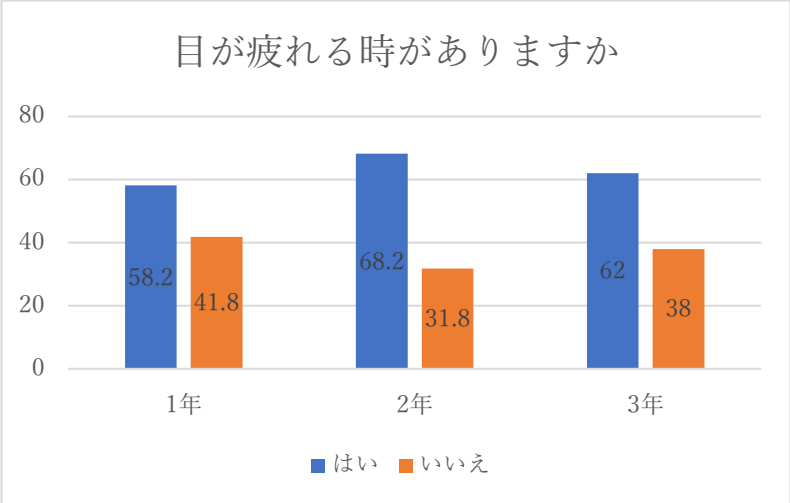
タブレットやゲームから出るブルーライトは、目の奥に刺激を与え、眠れなくなる原因でもあります。



平日は、利用時間に気をつけている人が多いようです。



休日は、3 時間以上利用している人が多いですね。



目の疲れを感じている人が多いようです。アンケートでは、皆さんに目が疲れた時の対処法を聞いてみました。

次の３つの方法をとっている人が多かったです。

目を閉じて休ませる

遠くを見る

ホットタオルで血行を良くする

こんなことにも気を付けて！

髪型も重要

目に優しい前髪に

初メガネ

メガネは医療機器です。
眼科で相談して作りましょう

理想的な姿勢と距離

立腰だね！

30 ㎝離す

【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート（約6m）離れたものを見て、目を休ませます

※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。