

10月10日は「目の愛護デー」



パソコンやゲーム機、スマートフォンの画面から出される強い光『ブルーライト』の影響を知っていますか？



←10と10を横向きにする
と眉毛と目に見えることから
10月10日が「目の愛護デー」とされています。

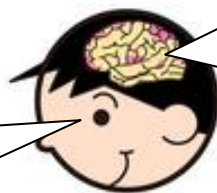
目から入る光の中でも、短い波長の光（ブルーライト）は、特に目や脳に強い影響があります。

スマートフォン
パソコン
ゲーム機



★目への影響

- ・目の見え方に影響
- ・目の疲れ
- ・目の痛み



★心や体への影響

- ・眠れない
- ・頭痛
- ・キレやすい、イライラ
- ・体内時計が乱れる

画面から出るブルーライトを長時間浴びると、睡眠のリズムが乱れたり、目だけでなく、心身に様々なダメージを受けたりすると言われています。

★健康な目を守るためにできること…

①長時間ゲームをしたり

テレビやゲームの画面に近づいて見ない

使用時間や休憩のルールを決めて使いましょう。

（熱中すると時間を忘れてしまう人は、アラームを使うのもおすすめです。）



③前髪は目にかからないように…

前髪が長いと視界が悪くなり、目に負担がかかります。

長い人は切るか、ピンでとめましょう。



②適度な明るさと正しい姿勢

照明は、明るすぎても暗すぎても目を疲れさせてしまいます。明るさの調整をしましょう。

また、本を読むときは目から30cmくらい離すようにしましょう。



④十分な睡眠をとる

睡眠不足は目を疲れさせる原因となります。

しっかり睡眠をとり、目の疲れもとってあげましょう。



◎体調管理をしっかり行いましょう！

合唱コンクール、中総体駅伝大会と大きな行事が終わって、次の目標に向かってがんばっていると思います。先週くらいから急に気温が下がる日もあり、体調をくずしやすい気候になってきました。新型コロナウイルス感染症も市内で学級閉鎖の措置がとられている学校もあり、まだ注意が必要です。今後も予防を続けながら元気に過ごしてください。

★かぜ、感染症の予防（「こまめな手洗い・うがい」、「換気」、「人ごみを避ける」など）

★7時間以上の睡眠

★食事を抜かない

★適度な運動

★SNSと上手につき合う

★体を冷やさない（特にお腹を冷やさない）

★リラックスできる時間をつくる

