

## あなたの目、疲れていませんか？

現代に生きる私たちは、当たり前のように日常を過ごしているだけで、「目を酷使」しています。たとえば、スマホやタブレットは日々の生活に欠かせませんが、画面から強い光を発して、その刺激は目から入り、脳へと伝わります。

とくに、質のよい睡眠のためには、寝る前には強い光を見ないことが大切です。意識して目を休める時間をとるなど、目にやさしい生活をしましょう。

### 目の酷使① 長時間画面を見続けていませんか？

光る画面を見るときは、1時間に1回は「目を休める時間」をとりましょう。また、姿勢や部屋の明るさ、画面の明るさに気をつけることで、目の負担を減らせます。



「寝る直前まで強い光を見ている」と、なかなか寝つけないかも？！

### 目の酷使② 夜遅くに強い光を見ていませんか？



塾や習い事など、夜遅くまで活動していると、それだけ目を酷使する時間も長くなります。さらに、夜間に強い照明やスマホなどの光を見ることは、目の負担になる場合があります。

自分でコントロールできる部分では、意識して目にやさしい生活をするようにしましょう。

目に酸素や潤いを届ける！

## まばたきの回数チェック!

私たちの体は、まばたきをして涙を目に行き渡らせることで、目に酸素や栄養を運んだり、目を潤したり、目に入った雑菌などを取り除いたりしています。

さて、あなたは1分間に何回まばたきをしていますか？隣の人と30秒間に何回まばたきするか数え合って、その倍の数を下に書きましょう。そして、目の健康を保つためには、平均1分間に何回するものなのか、右下の①～③の中から選んで左下に書きましょう。

1分間にするまばたきの回数の平均値は、次のうちどれ？

- ① 約20回 ② 約10回 ③ 約5回

自分の回数

平均の回数

.....回

【① 7歳】

何かに集中しているときは、まばたきの回数は減ってしまいます。まばたきが減ると、目が乾燥し、悪化すると「ドライアイ」になってしまいます。意識的にまばたきを増やすようにしましょう。

## 知っていますか？ 正しいコンタクトの使い方

### コンタクトレンズのNG行動

ワンデータイプだけど、まだきれいだし明日も使おうかな！



目がゴロゴロするけどなんとかコンタクトをつけよう…



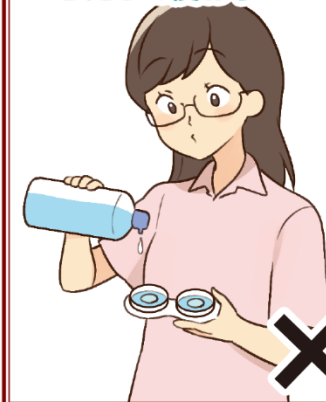
つけたままでけどすぐ起きるから…ちょっと寝よう



外れちゃった…水で洗えばまた使えるよね！



レンズの保存液もったいないからつぎたして使おう♪



手を洗ってないけれどささっとつけるだけだし洗わないでもいいっか！



### 色覚検査について

色覚検査は、色の見え方を調べる検査です。色覚異常は、色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、職業選択をするにあたり、「色」に関わる仕事などでは、制限が残っている場合もあります。希望する場合は保健室でも検査ができます。保健室では簡易検査になりますので、疑いがある場合は、眼科での検査をおすすめします。

コンタクトレンズには素颜でいられる、レンズが曇らないなどのメリットがありますが、その使い方には注意が必要です。とくに気をつけてほしい「NG行動」についてご紹介します。