



だいぶ秋らしい季節になってきましたね。制服がないため、着る物での体温調節を各自でしっかり行ってください。今月は、目の愛護デーにちなんだ内容です。定時制の皆さん！自分の目を大切にしていますか？視力検査の結果が良くなかった人も多かったと思います。目を酷使しないように視力の調整や休息をしてみてくださいね。



目の愛護デー♡大切な目 普段からアイしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。

☆ 1時間画面を見つめたら10分は目を休ませよう！

メガネ・コンタクトレンズの度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

目の応急処置

- ① ゴミが入ったとき
 - 水道水で洗いながす
 - 洗面器にはった水に顔をつけ、目をパチパチさせてもよい
 - とれないときはお医者さんへ
- ② 薬品が入ったとき
 - 水道水でよく洗う
 - すぐにお医者さんへ
- ③ ぶつけたとき
 - 清潔なタオルやガーゼを水でぬらして、冷やす(強く押しちゃダメ!)
 - すぐにお医者さんへ
- ④ ものが刺さったとき
 - ぬいたり、洗ったりせず、目を紙コップなどでおおってすぐにお医者さんへ

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー

鉛筆の芯はBくらいの濃くて読みやすいものがオススメです！

積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。

意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

ドライアイと3つの「コン」

涙の量の減少や涙の質が変化することによって、目の表面が乾燥し、障害(傷)が生じる「ドライアイ」。このドライアイを引き起こす環境要因として、3つの「コン」があげられています。まずは「パソコン」。画面に集中しているとまばたきの回数が減るため、涙の分泌量も減少します。意識してまばたきすることが大切です。次に「エアコン」。部屋が乾燥すると、目も乾きやすくなります。加湿器を置くなど保湿を心がけましょう。最後に「コンタクトレンズ」。とくにソフトコンタクトレンズは目が乾燥しやすいといわれます。メガネと併用するなど、装用時間を短縮させる工夫も必要です。

たいせつな目はたくさんものにまもられているよ！

まゆげ おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

まぶた 目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ！

まつげ 目につい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

まばたき まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

ほくたち おさかなにはまぶたがないんだよ。

なみだ ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！

