

# 保健だよ！

小牧市立小牧西中学校  
平成27年度10月号



読書、テレビ、パソコン・・・なにをするにも、私たちはいつも目を使います。ふだんは気づかないかもしれませんが、無理しすぎれば目も疲れます。それは、視力低下など目のトラブルにつながり、注意力や集中力もダウンすることに・・・。

今月は、疲れ目について考えてみましょう！

今月のテーマ



目にやさしい生活をしよう！



目、疲れていませんか？



こんなときに…

目が疲れた時、あるいはふだん目には問題がないのに、字が読みにくくなったり、目がかすむと感じたりした時に、これをやってみると目がすっきりします。

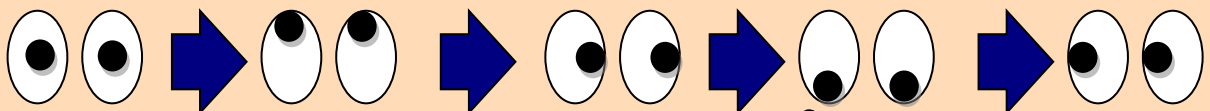


やり方

頭の後ろにある2つのポイントをそれぞれ2本の指でマッサージします。この2つのポイントは、目の真後ろ（耳の穴から頭の後ろに向かって5cmぐらいの所）を指で触れ、そこからほんの少し上に指を動かすと“くぼみ”があります。

そこを左右それぞれ2本の指でマッサージします。同時に、目を正面・上・右・下・左と動かします。その時、頭は動かしません。

頭の後ろのくぼみを  
マッサージ



そして、深呼吸をしたら、すっきり！  
あれあれ不思議、目がすっきり！！  
気分もすっきりしますよ！！！！



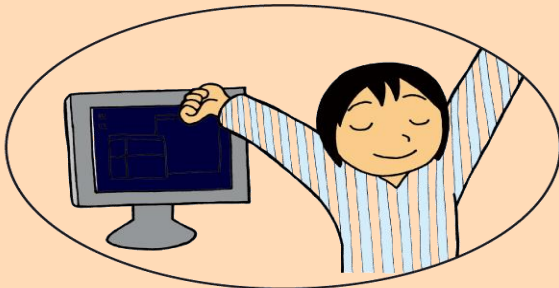
# 10月10日は目の愛護デー 目を大切にしよう！

テレビやパソコン、スマホやゲームに囲まれた私たちの生活。なにげなく使っている目だけれど、気をつけないとドライアイや眼精疲労など、さまざまな目のトラブルを招きます。ふだんの生活を見直して、目を大切にしましょう。



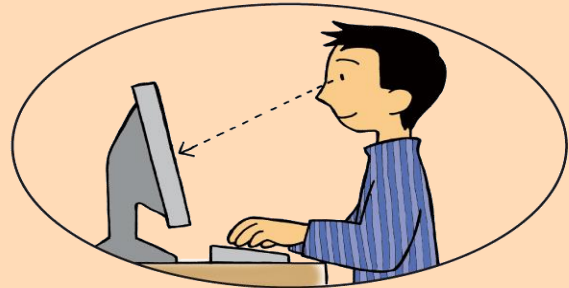
ちょっとした工夫でドライアイを改善！

## 適度な休憩



1時間に10分くらいは、目をつぶって休憩しましょう。

## パソコンは目より下に



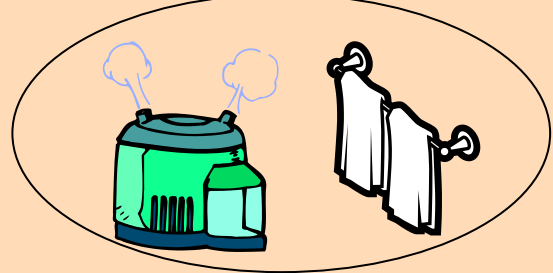
画面は目線より下に置くと、疲れにくくなります。

## 照明の位置に気をつける



画面に照明が反射しないようにしましょう。

## 部屋の湿度を保つことも重要



加湿器や濡れタオルを利用し、冷暖房での乾燥を防ぎましょう。

## 目薬を使うときの注意

- ・ほかの人の目薬は使わない
- ・古い目薬は使わない
- ・使った後はふたをしっかりとめる
- ・説明書をよく読む

目薬は  
ひとりに  
ひとつずつ！

