

ほけんだより 10月号

2021 大阪市立東三国中学校



10月10日は「目の愛護デー」です。最近見えにくくなってきた、目が乾く、ぼやける、目の疲れからくる肩こりや頭痛・・・など、目に関する不調や心配をしている人は少なくないと思います。

今月は目の特集です。普段の自分の生活を振り返り、一生お世話になる大切な目の健康にも気づかいながら生活しましょう。

その症状、もしかして、「IT眼症」？！

「IT眼症」とは、スマホやゲームのし過ぎで起こる目の病気や、それによって出てくる体の症状をいいます。以下のような症状があれば「IT眼症」かもしれません。



ピントが合いづらい、二重に見える、目や目の周りが痛い、目がうるうるする、目がちらつく、目が乾く、視力が急激に低下している、頭痛、肩こり、めまい、吐き気、イライラ、眠れない・・・



「IT眼症」を治すには・・・



目を閉じて休めることで目の疲労が回復します。睡眠時間をしっかりとりましょう。



ついつい時間を忘れて動画やゲームに熱中してしまいます。あらかじめ使う時間を決めて設定しておきましょう。



スマホやタブレット、ゲームは、休憩をはさんで目を休めながらやりましょう。長時間目を使い続けると目の疲労回復が遅れます。



見えづらいまま生活し続けることは、目の疲労から肩こりや吐き気、頭痛につながる原因になります。視力の低下を感じたら、早めに眼科を受診して視力の矯正について相談してください。

