

保健室だより

10月10日は
目の愛護デーです



眼精疲労について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のためオンライン授業が継続されていますが、いつもよりパソコンやスマートフォンの使用時間が長くなり、目への負担が増えて疲労を感じることはありませんか？眼精疲労は目の使い過ぎにより目だけでなく身体にも様々な症状を感じる場合があります。目にやさしい生活を心がけ、眼精疲労を予防しましょう。

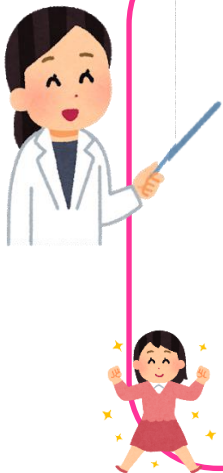
症状

- ・目が疲れる、乾く、ぼやける、かすむ
- ・目が痛い、目の奥が痛い、目が重い
- ・目が充血する
- ・まぶたのケイレン
- ・肩こり、頭痛、めまい、吐き気 など

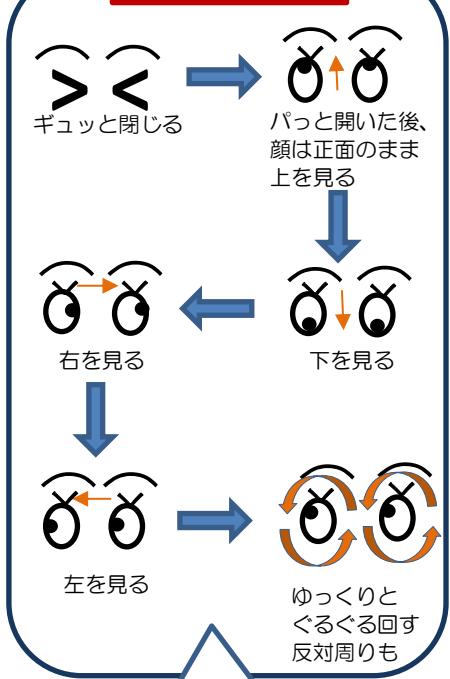


予防・対処方法

- ・パソコンと適切な距離を保ち、モニターの明るさを調整するなど作業環境を見直す
- ・適度に休憩を入れ、目を休ませる
- ・蒸しタオルなどで、まぶたを温める
- ・目の体操やツボ押しマッサージ
- ・しっかり睡眠を取る
- ・バランスの良い食事を取る
- ・ストレスをためないようにする



目の体操



休憩時間にやってみよう！
目の乾燥を防ぐためにもパソコンを使う時は自然な「まばたき」を心がけましょう。

目に良いとされる栄養素

<h4><ビタミンA></h4> <p>目の粘膜を強くし、目の乾燥や疲れを防ぐ。</p> <p>ウナギ・にんじん レバー・モロヘイヤ・ほうれん草 など</p>	<h4><ビタミンB群></h4> <p>視神経の機能を保ち、角膜を保護する作用がある。また疲れを回復させる。</p> <p>豚肉・大豆類・レバー・ナッツ類・卵黄 など</p>	<h4><ビタミンC></h4> <p>目の粘膜を保護し、目の乾燥や疲れを防ぐ。</p> <p>ピーマン・ブロッコリー・いちご・キウイ など</p>	<h4><DHA></h4> <p>網膜の動きを高め、疲れ目や視力改善の効果がある。</p> <p>マグロ・カツオ・サンマ・サバ・アジ・イワシ など</p>	<h4><アントシアニン></h4> <p>目の疲労を取り、目の機能を回復させる効果がある。</p> <p>ブルーベリー・カシス・ブドウ・黒豆・黒ゴマ・赤シソ など</p>
---	--	--	--	--

眼精疲労は、メガネやコンタクトレンズが合っていないことが原因の場合もあるので、症状が改善されない場合は病院を受診しましょう。

