



## 10月10日は『目の愛護デー』

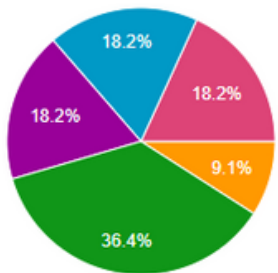
あっという間に10月ですね。9月は季節の変わり目でもあり、体調があまり優れない日もあったと思います。これからさらに気温が下がり、風邪が流行する時期に突入します。睡眠・食事を大切にすることはもちろん、手洗いなど感染対策にも努めましょう！

10月は健康に関わる記念日がたくさんあります！その中でも今回は、『目』をテーマにした内容をお伝えしたいと思います。

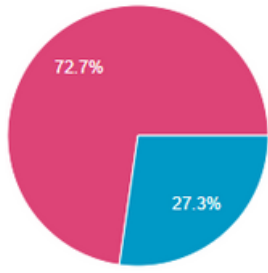
## ☆目と情報機器に関するアンケート

Q1. あなたはテレビ・PC・スマホ等を1日どれくらい見えていますか？

以前回答してもらったアンケートの結果です！



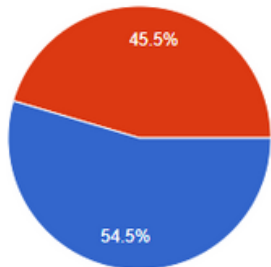
平日



休日

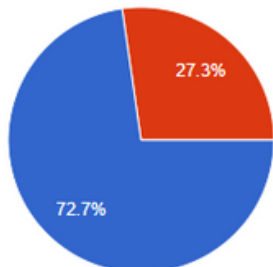
- 30分未満
- 30分～1時間
- 1時間～1時間半
- 1時間半～2時間
- 2時間～2時間半
- 2時間半～3時間
- 3時間以上

Q2. テレビ・PC・スマホ等を使用して、目が疲れたなと感じることはありますか？



- A. 目が疲れたなと感じるときがある
- B. 特に疲れたと感じない

Q3. テレビ・PC・スマホ等を使用した時、目を休めるように意識して休憩を取ることがありますか？



- 休憩を取って目を休めている
- 特に休憩は取っていない

## アンケートの結果から、、、

情報機器を使用する時間が、平日と休日でかなり違います。Q1の結果から、休日は「3時間以上」の生徒が70%以上。Q2の結果から、情報機器を使用した際、目が疲れると感じた生徒が半分以上いました。

また、Q3の結果から、意識して休憩を取っている生徒も70%以上いました。これは素晴らしいことです！

休日に、ゲームやYoutubeなどスマホやPCを使うことも多いと思います。目は一生使う大切な器官ですので、好きなことでリフレッシュしつつも、使用時間を考えたり、休憩を取りながら上手く情報機器を使用しましょう！

## 3つの「あ」で目を守ろう！

### あける

長時間、同じ画面を見続けると、まばたきの回数が減って目が乾きやすくなります。そんな時は、20-20-20ルールを試してみてください！20分ごとに、20秒間、20フィート（約6メートル）離れたところを見て目を休めるという方法です。



### あたためる

目をたくさん使うと、目の周りの血行が悪くなります。そんな時は、ホットタオルで目の周りをじんわり温めてみてください。血行が良くなって、目の疲れがスッキリします。



### あわせる

スマホの画面と目の距離、測ったことありますか？近すぎると目に負担がかかります。理想的な距離は30cm。だいたい肘から手先までの長さぐらいです。



## 寝る前のスマホ、睡眠の質をさげてるかも！

睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害され寝つきが悪くなります。就寝1時間前からのデジタル端末の使用を控えることがおすすめです。



先生が疲れた時にするおすすめ法（目の疲れも取れますよ）

**デジタルデトックス**（デジタル機器から、意図的に距離を置き、心身の疲労やストレスを軽減すること）

先生は、スマホは見えない所において、散歩・読書・料理・ドライブなど楽しめます！