

ほけんたちより 10月

新居浜小学校

保健室



IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。



目を大切にしよう!
10月10日は「目の愛護デー」

目のはたらき

結膜

白目の表面と、まぶたの裏側をおおっている膜。目を守っています

角膜

茶目の全体をおおっている膜。光を曲げてピントをあわせます

瞳孔

いわゆる瞳。虹彩のまん中のあな。大きくなったり小さくなったりして、目に入る光の量を調整します

虹彩

のびたり、ちぢんだりして、瞳孔の大きさを調整します

網膜

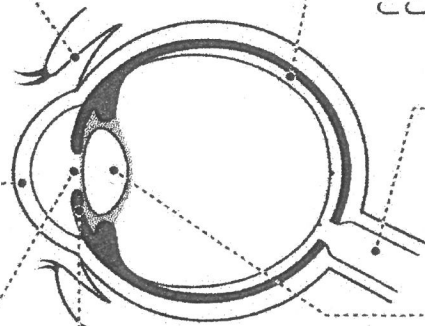
水晶体を通ってきた光は、ここで像を結びます

視神経

網膜の情報を、脳に送る神経です

水晶体

うすくなったり、ぶあつくなったりして、光の屈折を調整し、網膜にピントをあわせます



こんな症状ありませんか?

目やその周りの
疲れ・痛み



首、肩、腕、腰などの
こりや痛み



目が乾く
(ドライアイ)



頭痛やめまい



ちらついたり、かすんだり、
ピントがずれたりして、
見づらい



食欲が出ない



そんな人は...

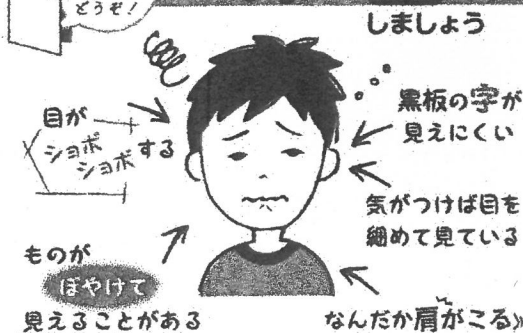
など



夏休み中に、歯科・眼科等への受診をした方は、お配りしている「受診報告書」の提出をお願いします。治療がまだの方は、早目に受診をしてください。

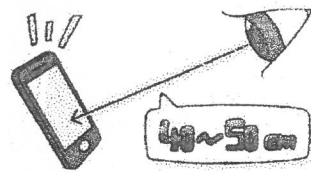
視力検査を

こんな人は保健室にどうぞ!



目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40~50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう!」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらいです。

