



10月になって、季節が移り変わっていくのを感じますね。今年は、新型コロナの影響で各地の秋祭りなどが中止になり、何となくさびしさも感じます。コロナはまだまだ油断大敵。感染予防に努めながら、それでもコロナに負けないよう、日々の喜びを見つけながら元気に過ごしていきましょう。

## 知っておきたい IT眼症

IT眼症とは

スマホなどのIT機器を長時間使ったり、体に良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。また、それをきっかけに起きる全身の症状も指します。

新型コロナウイルス感染予防のための自粛生活の影響で、若者の間にも増えてきていると言われています。



### ★どんな症状があるの？

#### 目



- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重い
- 目が乾く（ドライアイ）

#### 体



- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ

#### 心



- イライラする
- 不安感、気分が沈む

### 目のうるおいが低下する「ドライアイ」

普段のまばたきの回数は1分間に約20回。でも、画面に夢中になると1分以上、全くまばたきをしないことも…！まばたきが減ると、目の表面をうるおす力が低下し、ドライアイになってしまうのです。

### 体、そして心にも…

長い時間、同じ姿勢で画面を見ていると、筋肉はいつも緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そして心にも不調が起きてしまいます。画面ばかり見て人とのコミュニケーションが不足することも、心の発達に良くないと言われています。

### ★どうやって防ぐ？

一番は、原因となるIT機器を使わないこと。

でも、これはなかなか難しいですね。

そこで、今日からできる目に優しいIT機器の使い方やリラックス方法にチャレンジ!!

できることから始めましょう。

### 3つの 50の おきて



IT機器は

- ① 必ず50cm以上離れて見る
- ② 50cm離れてもよく見える文字の大きさや明るさになるよう画面設定を。
- ③ 連続で使用するのは50分以内に

### 遠くを見てリラックス

5m以上遠くにあるものを目標に決めて、約3分間、両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイントです。

1日2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。



# コロナウイルス 目も入口？

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた め  
 口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から  
 はい か のうせい し  
 も入る可能性があるのを知っていますか？

かんせん ひと ぶく め  
 感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目  
 ひょうめん て め さわ  
 の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす  
 からだ なか はい たいせつ  
 ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な  
 せつ じゅうぶん て あら  
 のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



寒くなってきましたが、換気も大切です。



**目をいたわり、元気にする食べ物は？**

<b>ビタミンA</b> レバー、うなぎ、 <small>ちくおびくまき</small> 緑黄色野菜など	<b>ビタミンB群</b> ゴマ、レバー、 大豆、魚など	<b>ビタミンC</b> パセリ、 ブロッコ リーなど	<b>ビタミンE</b> ゴマ油、 豆類、玄 米など	<b>タンパク質</b> 肉、魚、卵、大豆、 レバーなど	<b>アントシアニン</b> ブルーベリーなど
---	------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

**油断しないです**

朝は低 昼間は高 夕は低

日中は暖かくても、油断をすると朝夕にぐつと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。

**体調を整えるために**

 上手な衣服の調節	 十分な睡眠	 バランスの良い三度の食事
--------------	-----------	------------------

**知ってる？カラコンも医療機器**

○か×で答えましょう

- ◆度が無いカラコンを使うときは眼科に行かなくていい
- ◆視力補正用のコンタクトレンズの経験がある人は、新しくカラコンを使うときは眼科に行かなくていい
- ◆昔より粗悪品が減ったので、多少使い方を守らなくても大丈夫

答えはすべて×。度なしのカラコンも含め、コンタクトレンズは取り扱いに注意が必要な「高度管理医療機器」。間違った使い方による眼病が問題になっています。正しく使えないならつけない。おしゃれと目の健康、どちらが大事？

## 目の健康

### しりとりクロス



目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えがつながっているよ！

スタート

①	ば	②		
し				
		ゴール	⑥	
⑤	が		⑦	③
		④		よ

ゴール

### クイズ

- ① ○○○○は涙を目の表面に行きわたらす役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。
- ② スマホやゲームは目を休めるために適度に○○○○をとろう。
- ③ コンタクトレンズは高度管理○○○機器。買うときは眼科受診を。
- ④ はやり目、プール熱…。これらは目に○○○が入って起こる病気。
- ⑤ カメラのレンズにあたる○○○は厚みで目のピントを調節。
- ⑥ 目には○○を見分ける錐体細胞と、明るさを感じる桿体細胞がある。
- ⑦ スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ○○○。