



10月10日は目の愛護デーです

学校の授業でChromebookなどのデジタル端末は日常的に使用しています。家庭での利用も考えると、デジタル画面に接する時間が増え、学習効果が上がったり便利になったりとプラスの面もある一方で、子どもたちの「目」の健康への影響も心配です。電子メディアの利便性の面、視力をはじめとした健康面など、いろいろな面を考えながらバランスよく電子メディアと付き合っていけたらいいなと思っています。

4つのポイント

疲れ目を防ぐ電子メディアの使い方



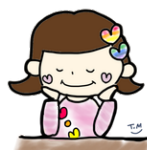
目と画面の距離は30cm以上に



スマホの画面などは近くを見る時、ピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識しましょう。



目はこまめに休ませる



30分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。



使用ルールを決める



長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがおすすめです。



寝る前は電子メディアは見ない



スマホなどの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

人の目と猫の目

意外な

共通点

人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光（視覚情報）を取り込んで物を見ています。猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。



夜、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強すぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくして使用しましょう。



「あなたの秋」は
どんな秋？

「スポーツ（運動）の秋」で体も心もスッキリ！

ちょっとの運動で脳が活性化！？

ベートーヴェンは歩きながら作曲し、スティーブ・ジョブズは散歩をしながらアイデアを考え、村上春樹は毎日10km走って小説の構想を練るそうです。運動で脳が活性化することは、実際にわかってきています。

短期的な 効果

血流が増え、脳の活動に欠かせない酸素と栄養がたくさん届く。

長期的な 効果

筋肉が運動時に分泌する物質によって脳の神経細胞の生成が促される。

心拍数が少し上がるくらいの軽めの運動でも効果があるそうです。暑さもやわらぎ、体を動かしやすいスポーツの秋、自分に合った形で体を動かしてみてください。



ストレッチは「深い呼吸」を意識して

ストレッチでぐーっと体を伸ばすとき、つい息を止めてしまっていないですか？息を止めると体が緊張して、筋肉が強張ってうまく伸びなくなります。つまりストレッチの効果が不十分になり、ケガにつながる危険があります。反対に、深い呼吸をしながら体を伸ばすと、リラックスして力が抜け、筋肉が柔らかくなります。伸ばす時にゆっくりと息を吐き、戻す時に息を吸うのもポイント。反動をつける必要はありません。

筋肉は「むりやり伸ばす」のではなく、「やさしく伸ばしてあげる」。効果的なストレッチで、安全に運動を楽しんでください。

