



10月10日は「目の愛護デー」です



10月10日は1010を横にしてみると目とまゆ毛に見えてくることから「目の愛護デー」とされています。10月の給食日よりでは目の健康を保つために必要な栄養素が紹介されていました。今回はみなさんの生活に欠かせない「目」に関わる内容を保健室からお伝えします。

◎目によくない光 「ブルーライト」に気をつけよう

ブルーライトとはスマートフォンやパソコンの画面から出ている光のことです。この光は人の目で見ることのできる光の中で最も強いエネルギーをもっています。そのため、長時間見続けると目の網膜（画像を映し出す部分）にダメージを与えてしまいます。

さらに！



ブルーライトは太陽にも含まれており、朝に浴びることで脳や体を活性化させます。そのため眠る前にスマホを使用してしまうと、「今は昼間だ」と脳が勘違いをし、入眠を妨げ睡眠不足を招き目を疲れさせてしまいます。

◎目をブルーライトから守るためにできること

- 寝る2時間前にはスマホやパソコンなどの画面をみないようにする
- 目と画面の距離は30cmくらいあけて使用するようになる
- 長時間続けて使用せずこまめに休けいして目を休ませながら使用する

間違いが7つあります。少し見直してみますが、紙と目の距離を30cm以上離し、良い姿勢で探してみましょー！裏に回答があります。



目についての疑問 Q&A

目についての疑問を集めてみました。
答えを考えながら読んでみましょう!

- Q1. 目を細めるとものがよく見えるのはなぜですか？
- Q2. なぜ目をこすってはいけないのですか？
- Q3. 眉毛は何のためにあるのですか？



- A1. ものが見えにくい場合に、目を細めるとよく見えるようになります。これはカメラでたとえるなら、絞りを強くした状態に似ており、目に負担をかけてものをみていることとなります。目に負担をかけすぎないように。
- A2. 目はほんの少しこすっただけでも目の表面に傷ができ、目のバリア機能が低下しばい菌が入りやすくなってしまいます。そのため感染症にかかりやすくなります。目がかゆいときには目をこすらず、水で優しくすすぐようにしましょう。
- A3. まゆ毛は、額の汗や水が目に入らないようにし、目の横に流すようにする役割があります。ちなみに、まゆ毛は左右合わせて大体 1,300 本、長さは 7mm~10mm といわれています。

これはNG!

目薬の使い方

こんな目薬の使い方をしていませんか？

×容器の先が目についている

目薬の中にはばい菌が入ってしまいます。容器の先はまぶたやまつ毛、目にふれないようにしましょう。

×さした後に目をパチパチしている

まばたきをすることで、目薬が鼻に流れ出てしまいます。まばたきはせず、静かに目を閉じてしばらく待ちましょう。



まちがいがし 答え ←