



過ごしやすい気候になり、体を動かすのが気持ちのよい季節になりました。秋は、朝晩が涼しくて日中が暖かくなるので、気温の差が大きな季節です。上着などの衣類を上手に活用し、体感温度を調節することが、この季節の健康管理のポイントです。寒暖差で、夏の疲れが出やすくなりますので、帰宅後は、ゆっくり休息しましょう。



ちょっと待って！
疲れ目のサイン
出てない？

- 目がかすむ
- 目が重い
- 目が乾く
- まぶしい
- 目の奥が痛い
- 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1

長時間、近くを見続ける

スマホやゲーム、読書などに夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2

ブルーライトを浴びる

スマホやゲーム機のブルーライトはエネルギーの強い光です。特に暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきが悪くなってしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3

目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。眼精疲労は、目の奥の痛みや頭痛の原因になります。

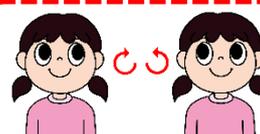
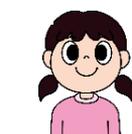
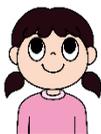
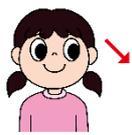
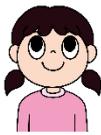


6~8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目には...



絵を見て Try!



健康カレンダー

10月10日は
目の愛護デー

10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並び目が「目の愛護デー」になりました。

ゲームで遊ぶ時間を決めて守るなど、休みなく働く目をいたわる生活をしましょう。