

保健だより

令和6年 10月号
鳥取緑風高等学校保健室

👁️ 👁️ ~ 保健委員からのひとこと ~ 👁️ 👁️

・暗い中スマホを見ない
・緑を見る
・ブルーベリーを食べよう



😊 10月10日は目の愛護デー 👁️ 👁️

* 目を大切にしよう * 😊

スマホ老眼チェック

- ✓ スマホの小さい文字が見つづらいときがある
- ✓ スマホを見たあと遠くを見るとぼやける
- ✓ 夕方になると物が見えにくくなる
- ✓ 目が疲れていると感じる



スマホ老眼にならないために

- スマホを使う時は目から30cm以上離す
- スマホの使用中は適宜休憩をとって目を休ませる
- 目の疲れ解消のために睡眠を十分にとる
- スマホの使用中は意識的にまばたきをする



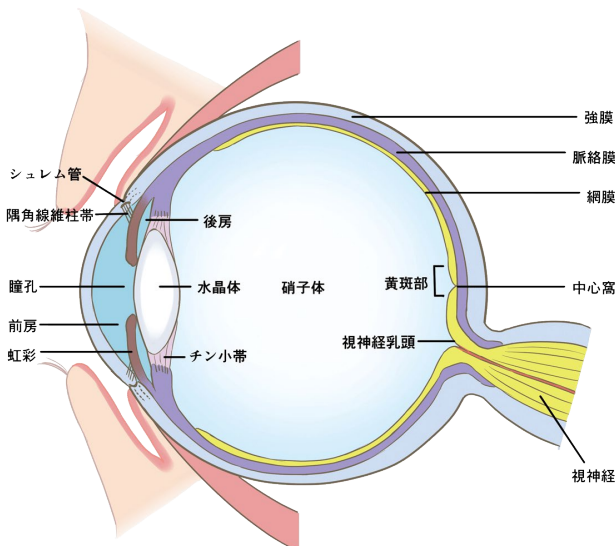
スマホ老眼とは、スマホなど近くにあるものを長く見続けていることにより目の筋肉がうまく動かなくなり、ピントが合いづらく物が見えにくくなってしまふことをいいます。

また、スマホやパソコンなどのディスプレイを使った作業（VDT= Visual Display Terminals）によって現れる身体の不調を“VDT症候群”といいます。

長時間のスマホ利用は、目だけではなく心身に影響を及ぼしてしまふ可能性があります。こまめに休憩をとって窓の外の景色を見たり、目をしっかり休ませましょう。

😊 食べ物で目の健康をサポート！ * 目を元気にする栄養素 * 😊

目に良い栄養素を意識的に摂取することは、目の健康維持のために大切です。バランスの良い食事を心がけましょう。



- ビタミンA（にんじん、ほうれんそうなどの緑黄色野菜、レバーなど）

→ 目の乾燥を防ぐ働きがあり、ドライアイ予防に。

- アントシアニン（ブルーベリーに含まれる成分）
- 目の疲れや視力低下を予防する。

- ビタミンB群（豚肉やナッツ類、キノコ類など）
- 眼精疲労に効果的。

- ビタミンC（イチゴやキウイ、ブロッコリーなど）
- 目の粘膜保護、抗酸化、充血や疲れ目を防ぐ。

- アスタキサンチン（鮭やエビに含まれる色素）
- 目のピントを調整する。

