

# 保健だより

令和2年10月  
西陵中学校  
保健室

## 目にやさしい生活をしよう！

中学生は視力低下が進む時期です。学年が上がるごとにメガネやコンタクトレンズを使用している人が増えています。みなさんは一日にどれくらい目を使っていない時間がありますか？  
気づいたらゴロゴロ転がりながらスマホでSNSをチェックしているなど、目に優しくない生活をしていませんか？一生使う大切な目のために、目に優しい生活をこころがけましょう。

### ①時間を決めよう！

暗い場所で、ごろ寝をしながら、ずーっとスマホやゲームを続けるのはNGです。

- ・適度に明るい場所で
- ・目と画面の距離は50cm以上離す
- ・連続使用は30分～1時間程度にしよう



### ②適度に明るくしよう！

暗いと目が疲れます。逆にまぶし過ぎる明かりは網膜に刺激を与えます。部屋は適度に明るくしましょう。



### ③意識してまばたきを増やそう！

まばたきすると目に涙が行きわたります。涙は目を潤して、酸素や栄養を与えます。また、表面を滑らかにしてきれいに見えるようにしてくれます。

