保健だより



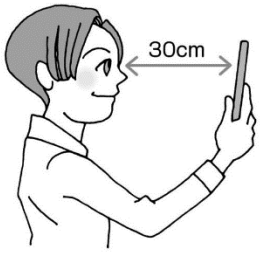
令和８年10月5日　古河二高保健室

なかなか晴れる日がないこの頃ですが、体調をくずしていませんか？

秋は空気が澄んでいるので、晴れている夜は月がとてもきれいに見えます。秋の夜、スマホを置いて月をながめてみませんか？

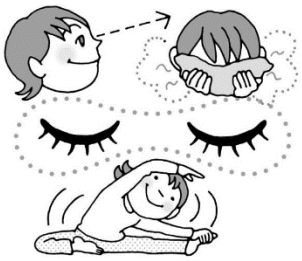
疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1 目と画面の距離は 30cm 以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目は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て。

ポイント2 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。

ポイント3 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オススメ。

ポイント4 寝る前はスマホを見ない



スマホ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。

コンタクトレンズを使っている人が多いと思いますが、使い方を間違っていませんか？

「目」は一生付き合うものです。正しく使って快適な毎日を過ごしてください。

コンタクトレンズに水道水は使っていいの？

ごみがついたから
保存液がないから
――そんな理由でコンタクトレンズに水道水を使おうとしていませんか？



それ、ちょっと待って！

どうしてダメなの？

微生物が付着してしまう

一見きれいに見える水道水ですが、微生物が含まれていることも。目に入ると感染症を引き起こします。

変形してしまう

コンタクトレンズの水分のバランスが崩れ、形状を保てなくなります。装用すると目を傷つけてしまいます。

目を守るためにも、水道水がついてしまったレンズは装用せずに処分してくださいね。

