

厚生委員コータ 10月号

目の健康

・ 目が疲れる原因

ゲームやスマホ、読書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。目の筋肉が疲れてしまいます。

・ 目が悪くなる原因

夜、暗いところでスマホから出るブルーライトを見ると目が悪くなります。

こんな症状があれば眼科受診!

- ・ 顔を傾けて見る
- ・ 目を細めて見る
- ・ 黒目の位置がおかしい
- ・ 片目をつぶっている

ゲームをするときは休けい & まばたき
が大切!!

・ ゲームは目をたくさん動かすので目がとても疲れます。
そして夢中になってまばたきの回数が減り、目の乾燥にもつながります。

・ スマートフォンや本からは 30~40cm
目を離す!!

画面に近すぎると目が疲れてしまいます。

