

# 10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは  
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの  
見すぎに注意



たまには遠くの景色を  
眺めてリラックス



目が疲れたときは  
蒸しタオルなどで温める

## 目も休けいが 大切です

テレビゲームや携帯型ゲームで遊んだ後に「目が痛い…」「目が疲れた気がする」といった経験をしたことはありませんか？ゲームをするときは、光ったり動いたりするものに集中して目を動かしているので、目に負担がかかっています。また、気づかないうちにまばたきも減っていて、さらに目に負担をかけます。ゲームは長時間続けず、こまめに休けいして目を休ませるようにしましょう。



## 寝る前は ひかえめに

スマートフォンやパソコンの画面からは、ブルーライトと呼ばれる光が出ています。太陽からの光にもふくまれ、朝浴びると体内時計がリセットし、脳からだが活性化します。しかし、夜にブルーライトが目から入ると、「今は昼間だ」と脳が勘違いをして、内臓や神経に昼間用の信号を送り続けます。つまり、眠ったり休んだりする準備ができるないので。そのため、寝る2時間前くらいから使用をひかえるようにしましょう。

