

保健室だより



令和3年1月15日
関西情報工学院専門学校
保健室

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。いよいよ3学期が始まりました。寒さが厳しくなりますが、体調を整え毎朝決まった時間に起床しましょう。

目の健康について

ブルーライトには体を目覚めさせる覚醒作用があり、不眠につながることもあります。日没後や就寝前にスマホやゲーム、パソコンは控えましょう。

★目の疲れ度チェック★

テレビやゲームをしている時…

- ◇ 目を細めている。
- ◇ テレビに1.5m以内に近づいている。
- ◇ 目がしょぼしょぼして、まばたきを多くしている。
- ◇ 目が赤くはれぼったい。
- ◇ 気がつくとも、まばたきをせずじっと見ている。
- ◇ 眉間にしわを寄せて、にらむように見ている。
- ◇ どんどんテレビや画面に近寄っていく。

その他…

- ◇ 首を傾けて物を見るクセがある。
- ◇ 横目で物を見るクセがある。
- ◇ 猫背で、机に顔を近づけて勉強している。

「はい」が8～10個の人

つかれ目度

大

目がかなりつかれているかもしれません。

- ・まばたきがなくなった
- ・よく目をこすっている
- ・目が充血している
- ・目つきが悪くなった

こんな疲れ目サインがあったら要注意！



「はい」が4～7の人

つかれ目度

中

少しつかれ目のようです。

疲れ目のケアとして、

- ・蒸しタオルで目元を温める
 - ・ビタミンBを食品で補う
- がおすすめです。



「はい」が0～3個の人

つかれ目度

小

あまりつかれていませんね。

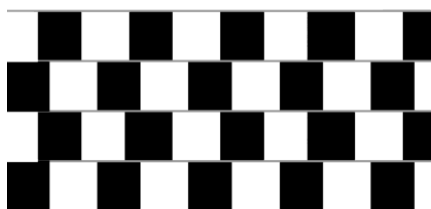
ですが、目はとてもデリケート。

日々、目の健康に気を付けていきましょう。



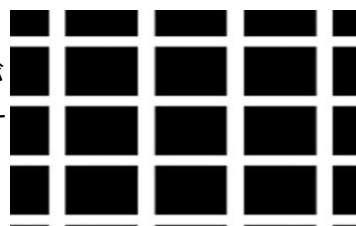
ふしぎな【目の錯覚】

Q 横の線は曲がっている？



A 斜めに見えますが
すべてまっすぐです

Q 白い線が重なるところに…？



A 黒い影が見えま
すが、何もありま
せん

3年生は今月で授業も終わります。新型コロナウイルス流行のため行動は制限されますが、残り少ない高校生活を楽しんでください。