

保健だより

島田商業高等学校
定時制 保健室
R7年度 10月

10月

～目にやさしい生活をしよう～

スマホやパソコン、ゲームなどに^{かこ}まれた^{せい}生活



目のトラブルが起こりやすい!

VDT 症候群 ^{しょうこうぐん} ってなんだろう??

10月10日は



目の愛護デー

⇒スマホやパソコンなどを長時間^{ちやうじかんしやう}使用することで起こる^お様々な^{さまざま}健康問題^{けんこうもんだい}のこと

☆目の症状
目の痛み 目のかすみ
目も疲れ 目の乾き
視力の低下

☆体の症状
頭痛
首や肩のこり
体のだるさ



☆心の症状
いらいら
不安感
眠れない



目のトラブルを^{よぼう}予防するために…

●スマホやパソコンの^{つか}使い方に^{かた}気を^き付けよう

- ・姿勢^{しせい}や画面^{がめん}との距離^{きょり}に注意^{ちゆうい}する
- ・意識^{いしき}して…
- ・目を^め休めながら^{やす}使う (1時間^{つか}ごとに10～15分^{じかん}は休憩^{ふん}をとる)
- ・寝^ねる前は^{まえ}使わ^{すい}ない、睡眠^{すいみん}を^しっかりとる



●視力^{しりよく}にあったメガネ^{つか}やコンタクト^{つか}レンズ^{つか}を使おう

●目の異常^めを感じたら、早^{はや}めに眼科^{がんかい}医^みに見て^みもらおう



目の健康^{けんこう}のために^た食^たべるとよい^{えいようそ}栄養素

アントシアニン：ブルーベリー、ブドウ、ナス
ルテイン：ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ

ビタミンA：緑黄色^{りよくおうしよくやさい}野菜(にんじん、かぼちゃ など)

ビタミンB群：豚肉、マグロ、なっとう、卵

ビタミンC：レモン、イチゴ、キウイ

