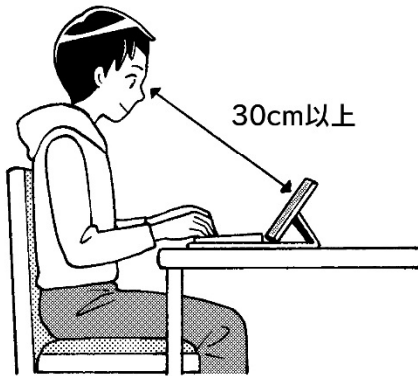


## メディア機器と上手に付き合う あなたの目は大丈夫？

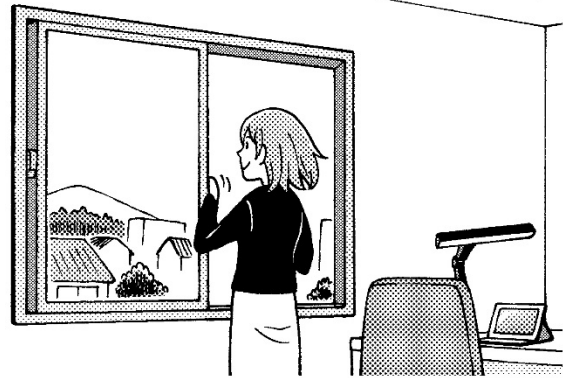
タブレット・スマホ・ゲームなど、日常生活でメディア機器を使う時間が、どんどん増えています。しかし、これらは夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近くなって、目の筋肉が緊張して目が疲れてしまいます。使用時間を決めたり、こまめに休憩をして、目に負担をかけないようにしましょう。

### タブレットを使うときの注意点



タブレットを使うときは画面が近過ぎると目に負担がかかるので、タブレットの画面から30cm以上距離を空けて使用しましょう。

### 1時間に1回は目の休憩をしよう



タブレットの画面を長い時間見ていると目が疲れてしまうので、1時間に1回は休憩して、遠くを見るなど、目を休めるようにします。

©少年写真新聞社2022

### 疲れ目解消 4つのケア

#### まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



#### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



#### あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



#### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



また、何らかのストレスを抱えていると、ストレスをまぎらわせようとしてメディア機器をダラダラと使ってしまいがちです。

ストレスを感じたら、セルフケア（気分転換・呼吸法・規則正しい生活）をしたり、身近な人に相談をしていきましょう。

### 県内の新型コロナ感染者が再び増加傾向に

今年の冬はインフルエンザの同時流行も心配されています。水分をこまめにとって喉の乾燥を防ぎましょう。また、ハンカチは常にポケットに入れておき、手を洗ったらしっかりふきましょう！

10/31～11/11は  
**風邪予防旬間です！**



