



10月10日は目の愛護デー

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠です。そんなときは「まばたき」をすると目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れていますが、その状態が続くと目が疲れてしまいます。そんなときには「まばたき」をすると、目の周りの筋肉が動いてストレッチしているような状態になり、目が休まります。ゲームや読書などに熱中しているとまばたきの回数が減るので、意識してまばたきをすることで目を休憩させましょう。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返して、目を閉じる強さも意識するとさらに良いでしょう。

他にこんな方法も



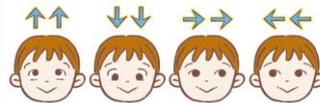
遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



湿度も重要!

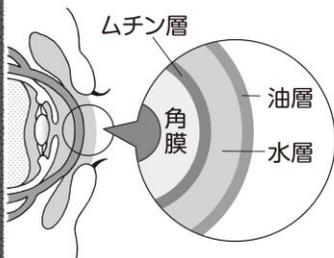
涙を蒸発しやすくする「乾燥」も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

ドライアイに要注意



スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。



「目が乾く」だけじゃない

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

アウトメディア、ちょっといいかも!



意識せずついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？ アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいるようです。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話げできた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみても良いですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。

