

# ほけんだより

令和3年 10月2日  
渋谷区立笹塚中学校  
校長 大友文敬  
養護教諭 加藤昌子

タブレットやスマホなどのデジタル画面を見る時には①**30 cm以上の距離**を取ること。②**30分に1回は、20秒以上遠くを眺める**ことで目を休めるようにしてください。長時間の注視は、眼精疲労やドライアイの原因となります。

## 貸し借りNG!

どんな理由があっても、絶対に他の人とは貸し借りしてはいけません!

### 目薬

容器の先がまっつけなどに触れると細菌がつくことがあります。目の病気を起こす場合も。



### 薬

効き方は人によって違います。特に病院で処方された薬は自分だけのものです。



### コンタクトレンズ

眼科の先生に診断してもらい、自分に合ったものだけを使しましょう。

## 痛い だるい... 目の疲れ、原因は?

スマホ・PCの長時間使用



対象との距離が近すぎる



周囲の明るさ不足



姿勢が悪い  
(寝ながら見るなど)



10月10日 目の愛護デー

