

ぎふ国際高等学校保健室

秋雨前線や台風の影響で長い雨が続きましたね。昨年の今頃と比べると、すっかり秋らしい気温になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなる時です。また、今年は早くもインフルエンザの流行が話題になっており、岐阜県でも流行入りが発表されています。今後更なる流行シーズンを迎えるにあたり、こまめな手洗いやマスクの着用、早めに予防接種を受けるなどして、適切な予防に努めましょう。

こんな生活していませんか？



眼から近い距離で見る



休憩をしない

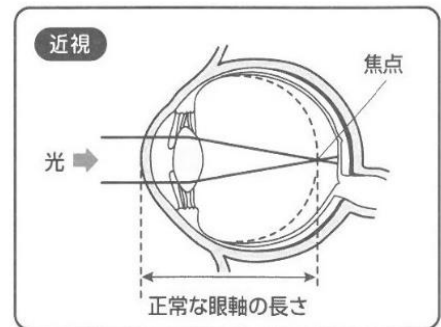
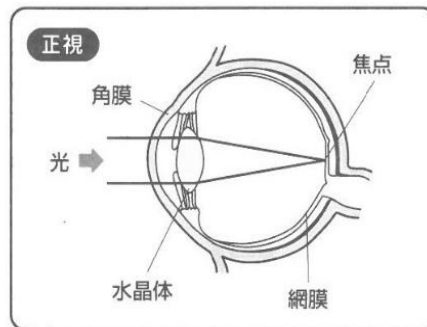


暗い部屋で画面を見る



寝ころんで本を見る

最近では、環境(生活スタイル)による原因の近視が増えていると言われています。スマートフォンやタブレットなどの使いすぎで、近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、眼球の形状と屈折力のバランスが崩れてしまい、結果的に近視となってしまいます。



スマートフォンやタブレットを使用する時の目と画面の距離は30cm以上離しましょう！

目に良い栄養が豊富な食べ物を取り入れてみよう！

ビタミンA: うなぎ、レバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草など

視機能の維持に不可欠な栄養素で、特に涙の分泌などの調整をする働きがあります。

ビタミンB1やB2などのビタミンB群: 豚肉、鶏肉、魚類、大豆製品、卵、牛乳など

視神経の維持や細胞の修復、目の疲れを軽減する働きがあります。

アントシアニンを含む食品: ブルーベリー、ぶどう、カシス、なすなど

目の網膜にある色素や疲れ目の回復に効果があるとされています。



疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

