

## 放っておくと危険な、目の疲れ

今週から、学年ごとに時間割に沿っての家庭学習が始まりました。取り組みはどうか？

なかなか集中できずにいる人、学習の遅れを取り戻そうと必死な人、焦らずに、1つ1つ着実に行うことを目標に頑張ってください。教科書やプリントを使用する紙面での学習、Chromebook を活用した画面上で進める学習が中心になる家庭学習で、心配なのは「目の使い方」です。今回は目のダメージを防ぐ基本的なポイントを紹介します。家庭学習の際は特に、意識した目のケアが必要です。

目の疲れが「**眼精疲労**」に。



目の痛み	充血	眩しい	ぼやけ
涙が出る	頭痛	肩こり	吐き気

目の使いすぎにより、上記のように目の症状に加え、全身に症状が現れる状態が、「眼精疲労」です。家庭での学習では、紙面や画面を連続で見ている状況が続きます。特に、画面はブルーライトが放たれているため、上手に付き合わなければなりません。目が疲れる前に予防を、目の疲れが出てきたらすぐにケアを。ぜひ試してください。

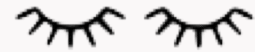
## 今すぐ実践できる眼精疲労を防ぐポイント



画面や紙面から適切な距離を取る。(画面の場合は手が伸ばせるくらい)



部屋を適切な明るさにする。  
画面と周囲の明るさに差が出ないようにする。



画面に向かっているときは、意識してまばたきをする。



たまに、遠くを見る。  
時間を区切り、目を休ませる。  
(1時間おきに、10分程度)



目の疲れを感じたら、温かいタオルなどで目を温める。  
目を上下左右にくるくる動かしてみる。

まずは、学習を始める前に、  
姿勢や環境のチェックから。  
休憩時間などを活用して、  
目のケアを行いながら学習  
に取り組みましょう。