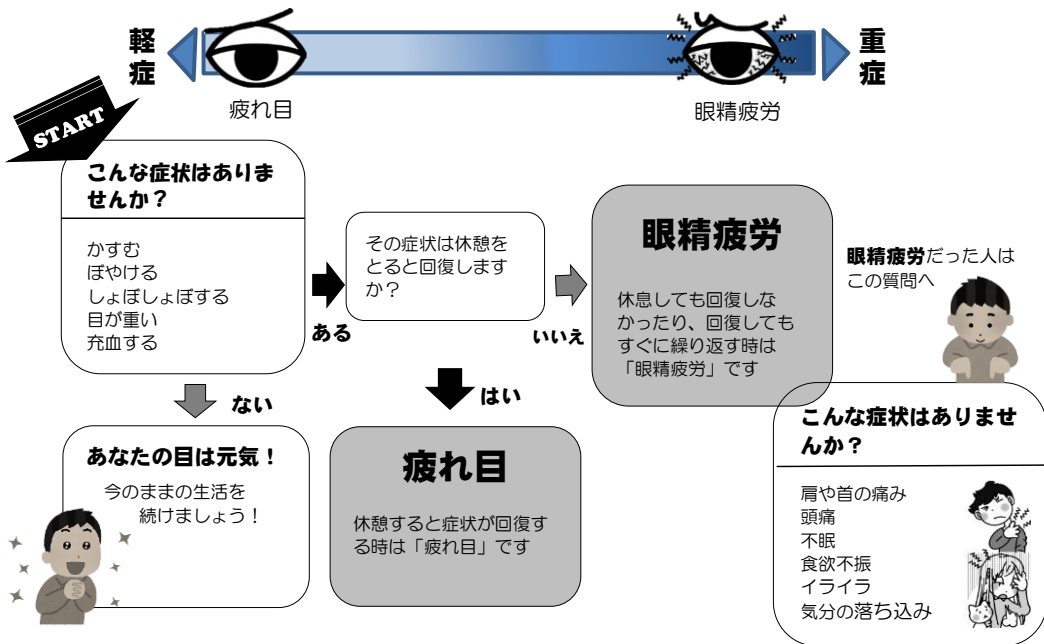




西尾東高校
H28. 10

あなたの 〇〇 疲れていませんか??



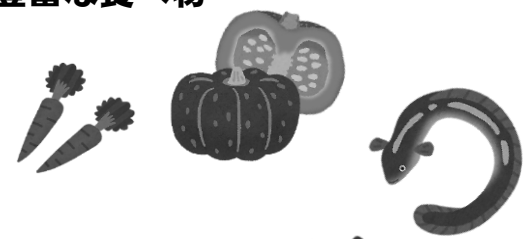
朝、夕の外気が冷え、寒いと感じる季節になりました。
急な寒さで、風邪を引いて調子を崩さないよう、服装などで調整しましょう。

目に大切な栄養が豊富な食べ物

①ビタミンAを含む食材

目の粘膜を健康に保つ

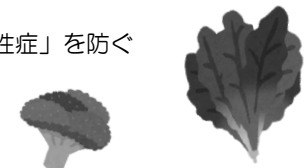
ウナギ にんじん
その他の緑黄色野菜



②ルテインを含む食材

失明の危険性もある「黄斑変性症」を防ぐ

ブロッコリー ほうれん草
ケール 緑の緑黄色野菜



同じものばかり食べるのは栄養が偏ってしまい、逆効果になります。
参考にしながら、バランス良く食べましょう。

知っておきたい! コントクトの基礎知識

	ソフトコンタクトレンズ		ハードコンタクトレンズ
	1DAY (1日使い捨て)	2WEEK (2週間使い捨て)	
ソフト	つけ心地が良い レンズが薄く、目に密着するためずれも少ない		酸素を通しやすい 目へのダメージが小さく、 トラブルも少ない
	安全性が高い 1日使い切りのため、 手入れも不要で衛生的		価格が安い 正しくケアすれば 長く使える
ハード	酸素を通しにくい 素材によっては目が酸素不足になることも		慣れるまで つけ心地が悪い 最初はゴロゴロした 感じがする
	価格が高い 毎日替えるとなりに お金がかかる	消毒が必須 水を含み最近やアメーバが 繁殖しやすく、ケアを怠ると 感染症の危険も	激しいスポーツに不向き スポーツ中に落ちやすく、 落とすと高確率で紛失する

※コンタクトレンズは目に直接入れるものであるため、目への影響がとても大きいものです。必ず眼科で自分に合ったレンズを調べてもらい、正しい使い方を教えてもらってください。

眼精疲労 かも? と思ったら

○ 眼科でみてもらおう

- メガネやコンタクトレンズは合っているか
- ドライアイなど、目の病気はないか

○ スマホを使いすぎている?

長時間近くにピントを合わせていると、目の筋肉が緊張し続けることになります

+ ドライアイ +

まばたきが少なく涙が減ると、眼球の表面が乾燥するドライアイになることも。眼精疲労を感じている人の半数以上に、ドライアイの症状があるそうです。

- 長時間の使用をやめる
- 使いすぎたと思ったら、目をつむったり、遠くをみて目を休めよう
- 目が疲れたら目の周囲を、ぬれタオルで温めたり、冷やしたりして血行をよくする

疲れもとれてリフレッシュ!



スマホを使っている時には、まばたきの回数が通常の**3分の1**くらいになることも
 意識してまばたきをしよう