

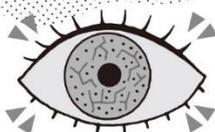
朝晩と日中の気温差が大きく、夏の暑さ疲れが残っているこの季節は、体調不良になりやすい時期です。また、日が暮れるのも早く、夜が長いため、夜更かしにも注意が必要です。メディア利用の時間を決めたり、朝ごはんを食べるためには何時に起きたらいいのか起きる時間を決めて、自分で自分の時間をコントロールできるようにしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です



中学生にも
増えている

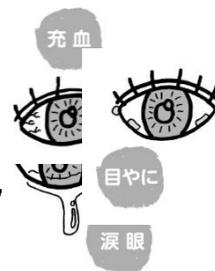
ドライアイに要注意



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。

このような症状がある人は要注意！～ドライアイかも知れません～

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 涙が出る | <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 目やにが出る |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい | <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 何となく目に不快感がある |



どうしてドライアイになりやすいの？

●パソコンやスマートフォンを使っている人の場合

パソコンやスマートフォンに夢中になっていると、まばたきの回数が減ります。すると、目の表面を覆う涙の量が減り、ドライアイになります。

●コンタクトレンズを使用している人の場合

コンタクトレンズは涙によって目の表面に浮かんでいます。そのため、涙がコンタクトレンズに吸収されたり、涙が蒸発しやすくなったりするので、ドライアイになりやすいのです。

●夜更かしをしている人の場合

夜は必ず睡眠をとるように目も昼間とは違って涙の量が減り休む状態になります。そのため、目は乾燥しやすくなり、蛍光灯や照明などの下で目を使うため、目はより疲れやすくなってドライアイが進むのです。

ドライアイを防ぐには？

- ①パソコンやスマートフォン、ゲームなどを使用するときは、1時間ごとに10～15分休み、積極的にまばたきをする。
- ②パソコンを使うとき、画面は目の位置より下に置いて見る。
- ③コンタクトレンズは装着時間を守る。
- ④エアコンの風が目には直接あたらないようにする。

手軽な疲れ目解消法

- ★遠くを見る
- ★目の体操
- ★軽く目を閉じる
- ★目に蒸しタオルをあてる
- ★目の周りを押す



アウトメディア！いろんな経験をしよう！



テレビにゲーム、スマホにパソコン、タブレット。どれも楽しくて便利な物ばかり。みなさんも使わない日はないと思います。でも、メディアばかりの生活をしていたらどうなるか、考えたことはありますか？A子さんの生活を見ながら考えてみましょう。

A子さんの
一日は・・・



A子さんは朝起きると朝ごはんを食べながらテレビを見て、朝ごはんが終わると、すぐに大好きなゲームを始めます。

「そろそろお昼ごはんよ」お母さんに呼ばれて、またテレビを見ながらご飯を食べます。お昼ご飯が終わると、今度はスマホで友達と連絡をとり合い、一緒にオンラインゲームを始めます。

「なんだか暗くなってきた…」気が付くと夜。お父さんが「すいぶん長い時間、ゲームをしていたね」とポツリ。

家族でテレビを見ながら夕ご飯を食べてお風呂に入った後、今度はタブレットで動画を見始めます。お母さんに「早く寝なさい」と言われても、「もう少し」とA子さん。

便利なメディア。
でも・・・



「いいかげんにしろよ」そんなA子さんの様子を見て、歳の離れた双子のお兄さんB男とC男が声をかけてきました。

「メディア漬けの毎日を過ごしていると、オレみたいになるぞ」とC男。「どういうこと？」A子さんは聞きました。

C男は、小・中学校の時、B男や友達と遊ばないでゲームばかりしている生活をしていたら、こんな影響がでてきたことを話しました。

メディア漬けの生活の悪影響

- ◆運動不足で体力が落ちて太った
- ◆視力が低下した
- ◆怒りっぽくなってケンカが増えた
- ◆眠れなくなった
- ◆昼夜逆転の生活になった
- ◆友達や家族との会話が減った

アウトメディアに
チャレンジ



C男から聞いたメディアの影響を知らなかったA子は、驚きます。

C男はそんな生活を変えようとB男と一緒に、メディアを使う時間を自分でコントロールして、使わない時間を持つ「アウトメディア」に挑戦中しているそうです。

メディアを無理に使わないようするとイライラしたり、余計に使う時間が長くなってしまいうこともあります。大事なものは『夕ご飯の後は使わない』とか『1日2時間までにする』とか、自分の意志で使う時間をコントロールすることです。

そこでA子さんは「それならできそう。私はメディア利用時間を1日3時間にして、お風呂に入ってから使わないようにする」と決めました。

アウトメディアが
できると・・・



それからA子さんたちきょうだいは、メディアを使う代わりにいろいろなことを始めまてみました。

公園で運動をしたり、図書館からかりてきた本を見てお菓子や料理に挑戦してみたり…、自分が今までやったことがなかったことをやってみて、どんどん新しい世界が広がっていきました。

メディアの長時間利用は、心と体の健康に影響します。

「規則正しい生活を送ること」「自分でルールを作って守ること」を大切にしましょう！