



10月10日は目の愛護デーです

近年、パソコンやスマートフォンなどを使用する機会が増えていますが、近い距離でパソコンやスマートフォンの画面を見続けると目の筋肉が緊張し、目の疲れの原因となります。

長時間にわたり目を酷使すると、目の疲れ以外にも、首や肩のこり・頭痛・イライラなど、からだやこころにさまざまな症状を引き起こします。



こんな症状があったら 要注意!

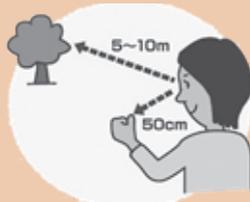
- 目が疲れる
- 目が乾く、
ショボショボする
- 以前に比べ、
見えづらくなった
- 肩こり・頭痛がある
- 寝つきが悪く、寝不足

疲れ目のサインかも
しれません!

目の健康の対処法

- 目を使う作業を1時間した場合には、10分の休憩をとしましょう。
- 目のストレッチを行いましょう。

遠くと近くを交互に見る



こめかみのマッサージ



- 規則正しい生活をしましょう。
- 緑黄色野菜や肉・魚・大豆類・乳製品などバランスのよい食生活を心がけましょう。

※目に何らかの異常を感じたときや症状が改善しないときには、早めに医療機関を受診しましょう。



子どもの目の健康について

子どもの目は、発達する時期が限られており、6～8歳ごろまでにほぼ完成します。成長・発達する過程で、何らかの問題があると、十分な視力の獲得ができません。また、子どもは目に異常があっても自分から訴えることができません。そのため、周りの大人が子どもの目の異常に気付き、発達を守ることが大切です。

市では、お子さんの目の発達を守るため、3歳児健康診査および、年中児視覚検診で目の検査を実施しています。対象のお子さんには、事前にご案内を郵送しますので、ぜひ受診をしましょう。

令和4年度より
3歳児健康診査に
視能訓練士および
屈折検査機器を
導入しました

目のことで気になることがあれば、保健センターもしくは眼科医療機関にご相談ください。