

人生100年時代と言われています。生涯にわたって使う目を、子どものうちから大切にしたいですね。  
しかし、今年度の眼科検診で目の疾病が増えていたこと、また、6月に行った生活習慣アンケートで電子メディアの長時間利用の人が多いため、子どもたちの将来の目の健康が心配されます。いまいちど、正しい目の使い方ができているかどうかチェックしてみましょう。

- 目がかすむ。
- 物が見えにくい。
- 目が充血している。
- 目が重たく感じる。
- 頭痛、肩こりがある。  
(ひどくなると、吐き気がすることもあります。)

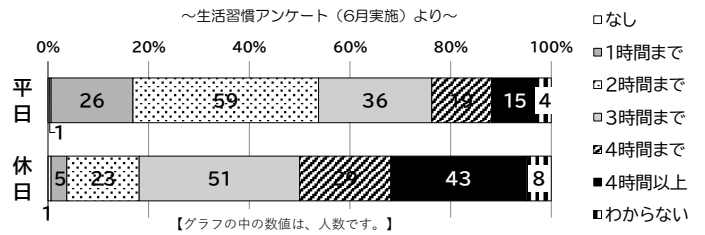


三中生の中で、多くの人が平日2時間以上メディア機器を利用しています。

休日になると、利用時間が増加し、4時間以上利用している人が43名という結果でした。目だけでなく、脳や身体の発達への影響も心配されます。



### 1日あたりのメディア利用時間は？



**目を守る習慣 チェックしよう!**

長時間近くを見続けられない? (スマホ・タブレット)

正しい姿勢で勉強しよう? (勉強机)

前髪、目にかからない? (髪型)

バランスのとれた食生活 (野菜、果物)

たまにはゆっくり (遠くをながめて...)

ブルーライトを浴びすぎていませんか?



目とメディア機器からの距離が近いほど影響が大きくなります。ゲーム・スマホ・タブレットは顔に近づけ過ぎないように気をつけましょう。



ブルーライトは、太陽光にも含まれ、体内時計のリズムを整える役割を果たしています。しかし、メディア機器の普及により、現代は昼夜問わずブルーライトを浴びることが、**体内時計が乱れる原因**となっています。

ブルーライトの光が目に入ると脳は朝だと判断し、メラトニンの分泌を抑制するため、眠れなくなります。**夜寝る前にスマートフォンやパソコンなどを使用してブルーライトの光を浴びると、本来なら睡眠のサイクルに入るはずなのに、眠れないため、体内時計が乱れてしまいます。**

体内時計が乱れると、交感神経と副交感神経のコントロールがうまくいかなくなり、**自律神経のバランスが崩れ、様々な不調が現れます。** 睡眠はとっているはずなのに、「何となく疲れやすい」「やる気が出ない」「日中眠くなる」「体調不良を起こしやすい」という人は、メディア接触の時間や回数を見直してみましょう。