

知っていますか？

## アイティーがんしょう I T 眼症

目から心の木調にも…

### アイティーがんしょう I T 眼症ってなに？



身近にある電子メディア機器

I T 眼症とは、ゲームやスマートフォンなどの電子メディア機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起こる目の病気のことを言います。また、それをきっかけに全身に症状が出る場合もあります。

昔は、仕事でパソコンを使う機会が多い大人に起きやすい病気でした。しかし、最近は子どもも電子メディア機器をよく使うので、I T 眼症にかかる子どもが増えていると言われています。



### どんな症状があるの？

<p><b>目</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぼやけて見にくい</li> <li>ものが二重に見える</li> <li>目が重たい</li> <li>目がかわく など</li> </ul>	<p><b>からだ体</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>頭がいたい</li> <li>めまい</li> <li>はき気</li> <li>肩や首などのコリ、いたみ、しびれ など</li> </ul> 	<p><b>こころ心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>イライラする</li> <li>不安になる</li> <li>気持ちが落ちこむ など</li> </ul> 
--	---	--

### どうやって防ぐの？

一番効果的なのは、原因である電子メディア機器を使用しないことです。でも、これはなかなか難しいことです。そこで、今日からできる目に優しい電子メディア機器の使い方3つの「50のおきて」を紹介します！

#### 3つの「50のおきて」

- ①電子メディア機器は、目から50 cm以上はなして見ましょう。
- ②50 cmはなれても見える文字の大きさや明るさに設定しましょう。
- ③連続で使用するのは、50分以内にしましょう。



#### 50分使ったら…

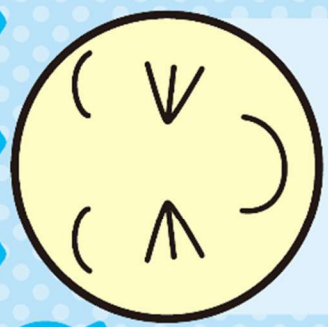
目を休ませましょう！  
遠くの景色を、約3分間両目で見続けます。  
ぼんやりとながめるのがポイントです。



# 目玉ハジケコミュニティサークル

目の  
つがれを  
とる

1



目をぎゅつと  
つぶります

2



目を大きく  
ひらきます

3



左を見ます

4



右を見ます

5



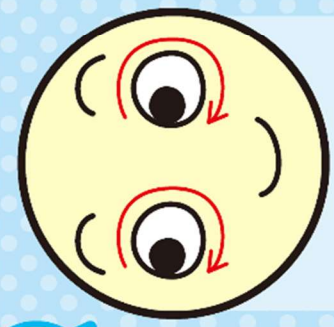
上を見ます

6



下を見ます

7



目を左回りに  
動かします

8



さいごに右回りに  
動かします