



「ゲームをしすぎたら目が悪くなる」「テレビやスマホを近くで見ていると目が悪くなる」などよく耳にする言葉ですが、実際には目にどのような病気や症状が出るのかご存じですか？今回は目に良い健康習慣や目の発達を助ける遊びをご紹介します。

### ゲーム・テレビ・スマホを長時間使用することで目に起きるトラブル

○長時間同じ距離で近くを見続けると、毛様体という目の中にあるピントを合わせる筋肉が過度に緊張し、遠くを見ようとしても緩まなかったりすることで **仮性近視** や **眼精疲労** になります。また、画面を集中して見る際にまばたきの数が減ることで **ドライアイ** になります。

### ①近視が進みやすい ②眼精疲労になりやすい ③ドライアイになりやすい

- ・目を細めて見ようとしている
- ・ときどき不用意に転ぶことがある ←左記の症状が当てはまると
- ・目が充血している ①～③の目の病気にかかっている
- ・普段より多くまばたきをしている 疑いがあります。
- ・目が痛くなる
- ・目が開けづらくなる



### テレビ・スマホ・ゲームを見る時の適切な距離

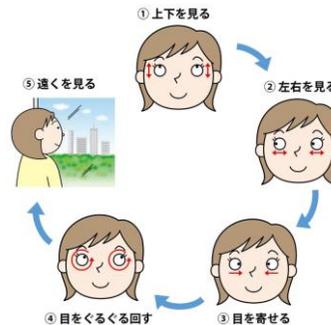
- ・テレビ＝画面の高さの約3倍
- ・パソコン＝画面から 50cm 以上離す
- ・スマホ・ゲーム・タブレット＝画面から 30cm 以上離す

### 目の体操

○こまめに目を閉じて休めましょう。(目安1時間に1回程度)

#### ☆目の体操

目を閉じたり、こまめにまばたきをしたり、時にはぎゅっと閉じたりして目の周りの筋肉を刺激すると目の疲れが回復します。目を閉じる時間を意識的に取りましょう。



#### ☆パームアイ

閉じた目に手を当てるパームアイもおすすめです。手の熱が目伝わって筋肉を緩めたり。血行を良くしたりする効果があります。

たった1分!「パームアイ」



### 子どもの目の発達を助ける遊び

- ・「I Spy with my little eye」ゲーム（「この部屋の中にある丸くて青いもの」などのヒントを出してそれを探す遊び）
- ・積み木遊び
- ・LEGO などのおもちゃを使った組み立て遊び
- ・クレヨン・マーカーなどの塗り絵
- ・お手玉やボールを使ったキャッチボール
- ・戸外遊びは近くを見たり、遠くを見たりするので目に良いとされています。