

大切な目を守るために

目はとても大切なので、「まゆげ」「まぶた」「まつげ」など、たくさんものによって守られています。また、「なみだ」にも、大事な働きがあります。

まぶた

* 目にモノが入ったり
当たったりしない
ようにフタをする

* まばたきをして
目が乾かないよう
にする

まゆげ

* おでこの汗が
目に入るのを
防ぐ

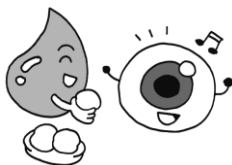
まつげ

* ゴミやほこりが
目に入るのを防ぐ

なみだ



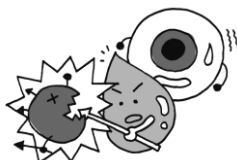
* 乾燥を防ぐ



* 栄養や酸素
を運ぶ



* ゴミやほこりを
洗い流す



* ばい菌を
やっつける

スマホに夢中になって長時間画面をじっと見ていると、まだたきの
 回数が減り、涙の量も減ってしまいます。すると、目の表面が乾いて
 傷つく「ドライアイ」になることがあるそうです。

また、近い距離で画面を見続けると、近視になったり、ピントを
 調節する目の筋肉が疲れて、ピントの調節がうまくできなくなり、
 老眼のような症状が出る場合があります。

スマホなどの画面を

長時間 見続けると

「ドライアイ」に…



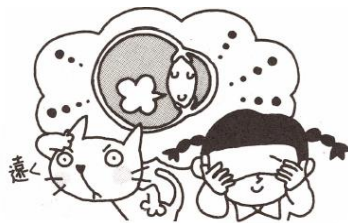
近くばかり見続けて

ピント調節の筋肉が疲れると
 老眼のような症状が…

そこで、次のことに注意して目にやさしい生活を心がけてください。



本やスマホは30cm離す



* 30分に1回は
 遠くを見て目を休める