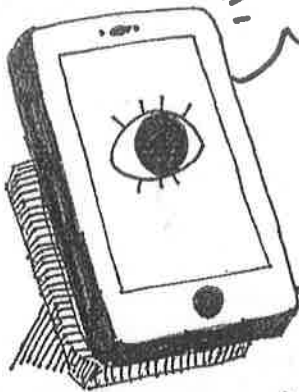


ほけんた"より" 3月号

あなたは大丈夫？



スマホ眼障害



…スマホ眼障害とは？…

まず老眼は、目のピント調節機能が加齢によって衰えてくることで起こるもの。それと同じく、“スマホ眼障害”も目のピント調節がスムーズにいかないものから起こるものである。

子どもの場合はもちろん加齢ではなく、近い距離にあるものを見続けているうち目に負担をかけてしまうことが主な原因である。

「君達はスマホを使いすぎていないかな…？」

対策

- スマホの使用時間を制限する!! (みんなが申らないのは知ってる)
- 暗い部屋での使用は止める!! (電気を付ける!!)
- 画面を近くで見すぎない!! (画面とのリーサルディスタンス!!)

コロナ対策でマスクをつけるのが、常言の今、マスクとメガネを同時にかけるとメガネがくもって大変なので、

視力が良い人間はおおげしくメガネをつけて対策しよう!