

秋らしい過ごしやすい季節になりましたね！気がつくと長時間スマートフォンなどの端末を見続けたり、机に向かう姿勢が崩れたりしていませんか？目の疲れや、姿勢の乱れは、学習効率の低下や、頭痛・肩こりの原因にもつながります！秋のひとときを健やかに過ごすために、目のケアと正しい姿勢を意識してみましょう！

増えている？「スマホ老眼」と「IT眼症」

スマホ老眼とは？

スマートフォンを長時間使用することで、近くのものにピントが合いにくくなる状態。

IT眼症とは？

パソコンやスマートフォンなどのデジタル機器を長時間使用することで、目や身体、精神に様々な不調が現れる状態。

目の症状 セルフチェック！

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 目がかすむ・ぼやける | ☐ 目が重い |
| ☐ 目が乾く | ☐ 充血する |
| ☐ まぶしい | ☐ 目の奥が痛い |

以下の症状が出る場合もあります！

体の症状

- ☐ 頭痛・肩こり
- ☐ 腰痛
- ☐ 姿勢の悪化

心の症状

- ☐ イライラ
- ☐ 集中力の低下
- ☐ 不安感

症状がある人は、**を実行してみましょう！**

目と姿勢を意識してみよう！

対策

- ・ 20分に1度、20秒画面から目を離す
- ・ 画面との距離は30～40cm以上
- ・ 寝る前のスマホを控える
- ・ 定期的な眼科検診に行く

習慣を見直そう

- ・ 30分ごとに姿勢をリセット
- ・ 画面を見ない「目の休憩タイム」をとろう
- ・ たまには外に出て、遠くの景色を見てみよう

正しい姿勢

- ・ イスに深く座る（背もたれに背中を当てる）
- ・ 画面は目の高さに
- ・ 足の裏はしっかり床につける

スマホ首（ストレートネック）とは？

首の骨（頸椎）が本来持つS字カーブを失い、まっすぐになってしまう状態のこと！
スマートフォンなどの端末を長時間使用する際の悪い姿勢が原因で起こることが多い！

（スマホ首）



（正常な首）