

「読書の秋」、「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」...秋は過ごしやすく、心地良い気候の日が多いため沢山の〇〇の秋がありますね。また、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。秋を楽しみながら、体調管理をしっかりと行いましょう。

## 10月10日は目の愛護デー 10月10日 → 10 10 →

『IT 眼症』になっていませんか？

IT 眼症とは、スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT 機器を長時間使用することにより、目の疲れ、充血、ドライアイ、頭痛などの身体症状、不安感やイライラなどの精神症状を引き起こす症状です。目の疲れは、視力の低下を引き起こすだけでなく、脳を疲れさせます。日頃の生活で目を疲れさせないようにしましょう。

### 《 IT 眼症の予防 POINT 》

- ① スマホ、ゲームの連続使用は最長 1 時間にしましょう。
- ② 遠くの景色を見て休憩を。目を温めると血流促進、疲労回復の効果があります。
- ③ 夜寝る前のスマホ、ゲームは控えましょう。

### 《 寒暖差疲労チェック 》

- ☐ 夏の暑さも冬の寒さも苦手
- ☐ ずっと冷暖房が効いているなど、温度 が一定の環境にいる時間が長い
- ☐ 気温差が激しくなる季節の変わり目は 体調を崩すことがある
- ☐ 手や足など、体の一部が冷たく感じる ことがある
- ☐ 寒い場所から暖かい場所へ移動すると 顔がほてりやすい
- ☐ 寝つきや寝起きが悪い
- ☐ パソコン作業やスマホの使用時間が長い（4 時間以上）
- ☐ 肩こり、首こりがある

（＊当てはまる項目が多いほど寒暖差疲労の可能性が高い）

