



令和4年 Vol.6

保健室だより



10月10日は目の愛護デー

帝塚山大学 保健室

東生駒キャンパス

3号館1階

学園前キャンパス

16号館5階



の健康について考えてみませんか？

目は外からの情報を得るための大切な器官です。生活の変化でパソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けることが増えています。疲れ目に気づいたら休憩で目をいたわってください。また、コンタクトレンズを使用している人は定期的に眼科を受診し障害がないか確かめてください。

知らないうちに

ご機嫌ナナ目？

になってませんか

機嫌悪い？

怒ってる？

睨んでる？

印象悪い「ご機嫌ナナ目」は

知らないうちに現れる「疲れ目」シグナル

疲れ目の原因は「目の使いすぎ」

- 目が疲れていると感じる
- 目が乾いていると感じる
- 目やにが出る
- 目がかすむ
- 視力が低下してきた
- ものが見えにくくなってきた
- 肩がこりやすい

細かい作業を
1時間続けたら
10分間休憩



短時間まぶたを閉じる
(光を遮る)



まばたきをゆっくりと繰り返す。
目のストレッチをする。



オマケ～秋の健康ポイント～

日中暑くても
朝夕は冷える季節。
脱ぎ着しやすい服装で
調節してね！



目の不調は、頭痛や肩こりなどの全身への影響や 仕事のパフォーマンス低下との関連が報告されています。セルフケアをしても目の不調が改善されない場合は、悪化する前に眼科専門医に相談しましょう。

保健室に
ご相談
ください！

- 健診を受けていない人
- 健診結果について確認したい人
- 健診結果が届かない人

2023年学生定期健康診断
4月4日(火)～7日(金)