

②1時間ごとに10分間くらい目を休ませましょう

スマホなどでのゲームや動画の視聴は目に負担をかけやすいので、40分以上は続けないようにしましょう。

③部屋の照明は明るすぎたり、暗すぎたりしないように気をつけましょう。

視力の低下に気づいたら

近視になりかけの偽近視の時期に、点眼薬を用いる治療法がありますが、ピントの合わない分を凹レンズで矯正することになります。メガネははじめのうちはわずらわしいかもしれませんが、黒板も人の顔もよく見え、生活の質も学習の能率も向上するのではないのでしょうか。

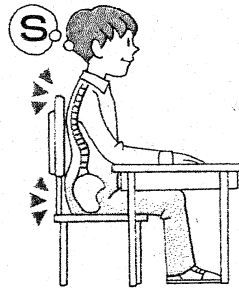
必ず眼科専門医で受診しましょう

視力が低下し、近視が進んだと思っても、目の病気が原因でないかどうかをチェックする必要があります。メガネをかけた方がいいのか判断してもらい、十分な知識を持っている眼科専門医に処方してもらってください。

さらにコンタクトレンズは目の表面に直接つける高度管理医療機器です。角膜や涙の量に問題がなく、レンズを装用できる目であるかチェックしてもらい、使用中も角膜に傷がないかなど、定期的に診察してもらいましょう。

正しい姿勢

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。



こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

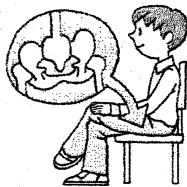
背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまう



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります

