

目の健康のためにできること



パソコンやゲームは
時間を決める



室内ばかりにいないで
外で体を動かす



小さなディスプレイを
見つめ続けない



読書や字を書くときは
明るい場所で



ものを見る時
目を近づけすぎない



前髪は目にかからないように



汚れた手で目をこすらない



栄養バランスのとれた食事



紫外線から目を守る

スマホネックに なっていない？

最近、首や肩の凝り、背中のか
わばり、腕のしびれが気になっていま
せんか？ それは、スマホネック
(ストレートネック)の症状かも！
スマホネックとは、本来、緩やかに
カーブしてつながっている首の骨



が、まっすぐになってしまっている
状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。
たとえば、スマートフォンを使っ
ていると、つい無意識に下を向いてし
まいます。長時間、そんな猫背の状
態でいると、首や肩、背中に大きな
負担がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首を回し
たり、肩のストレッチをしたりして、
体をほぐしましょう。