

眼科の先生にインタビューしました。

Q 1 視力が悪いまま生活するとどうなるのか。

A. 集中できなくなり、色々なものが見えにくくなることで、日常生活に支障がおきたり、頭痛などの体調不良がおきる

Q 2 なぜブルーライトは目に悪いのか。

A. ブルーライト(電子機器)を浴びすぎることによって目が疲れ悪くなる。

Q 3 なぜ人は目が悪くなるのか。(近視)

A. 人類の進化の過程でスマホやPCなどの目を近づけて、見る事が多くなったため目が悪くなる人(近視)が増えた。

保健給食委員

視力低下や体調不良にならないように、スマートフォン等のデジタル機器を長時間使用せず時間を決めてから使用するのが良いでしょう。

特に、夜寝る前に使用すると睡眠の質に影響^{影響}します。気をつけましょう。