

あなたの「利き目」はどっち？

エリ上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。

より見えやすい方の目が「利き目」です。

利き目を
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。

見えないときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使いすぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしていきましょう。



目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ……集中していると、つい目を使っているのを忘れがち。みなさんの目は、今、発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……大切な目を守るために、画面を見るときは「20ルール」を覚えておきましょう。

画面を20分以上見たら



20フィート（約6m）離れた
遠くを20秒眺める



やってみよう 目のストレッチ

point

スマホや本など
近くを長時間、見て
いると、目の筋肉
が緊張して凝り
固まっています。
こまめに目のストレッチ
をして、筋肉をほぐ
しましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

