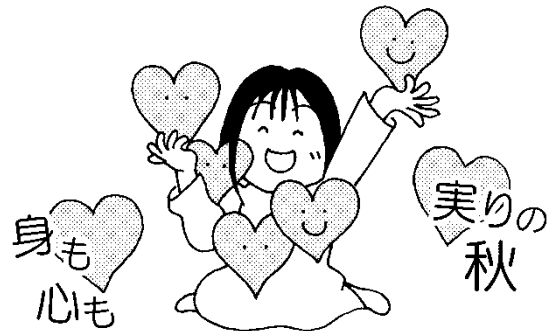


秋の日(太陽)が暮れる早さをさして『秋の日はつるべ落とし』という言葉があります。日が早く落ちるのを見ると、冬が少しずつ近づいているのだと感じますね。10月に入っても夏のように暑い日もあれば、秋を感じさせる肌寒い日もあります。



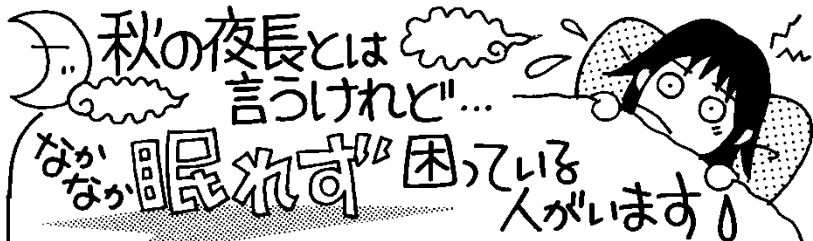
さわやかで過ごしやすい時季は、なるべく長く続いてほしいものですが、こうした環境の変化に対応していくことも健康的な生活の基本です。こまめに脱いだり着たり出来る服装を考え、毎日の天気予報(気温・気候)をしっかりとチェックしながら過ごすようにしましょう。



子どもにも増加中! 眼精疲労に用心



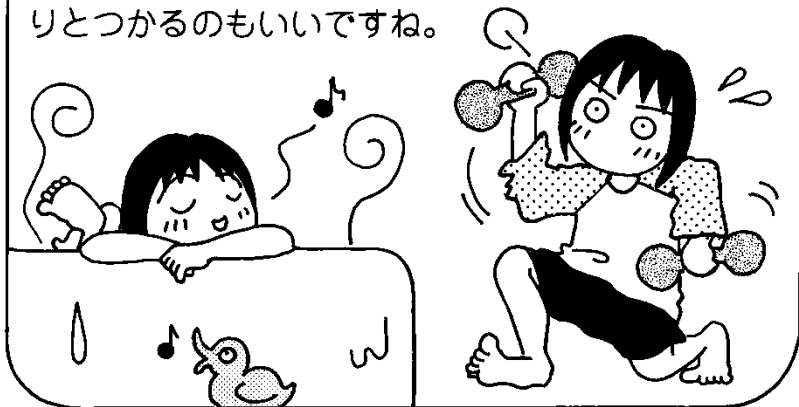
作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされていましたが、ゲームやパソコンの家庭への普及で子どもにも増加しているようです。心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけて下さい。



人間の体にはリズムがあり、起床時と睡眠時では体温も違います。夜、入眠に向かい徐々に体温が低下し、寝ている間が最も低く、目覚めに向かって徐々に上昇します。つまり体温が「下がり始める」と眠くなることとなります。

夜、なかなか眠れない人は、寝る2時間ほど前に少し汗ばむ程度の軽い運動をしてみてください。運動で上がった体温が「下がり始める」感覚で、心地よい深い眠りへとあなたを誘ってくれるはずです。

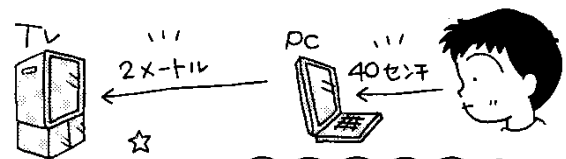
また運動の代わりに、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかるといいですね。



10月10日の愛護デー 大切な目 普段からケアしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



1時間画面を見つめたら 10分は目を休ませよう!

メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか?

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときには部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨ

鉛筆の芯はBくらいの濃くて読みやすいものがオススメだよ!

積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。

意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

『目を大切にしよう!』

十月の保健目標