

ほけんだより★10月号



10月になりました。少しずつ涼しくなって過ごしやすい季節になってきましたね。秋の夜長をゆったりと過ごしたくなりますが、夜更かしのしすぎには要注意です。

さて、10月10日は目の愛護デーとなっています。皆さんは目に優しい生活を送れているでしょうか。今回は目の健康について少し勉強してみましよう。

◆ 目の健康を守るために大切なこと



目は起きている間ずっと、光の刺激を受け取って、休まず働き続けています。目をきちんと休めるためには、日頃からきちんと睡眠を取ることが大切です。

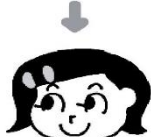
また、スマートフォン、ゲーム等の連続使用は最長1時間までにして、きちんと休憩することも大切です。こういった機械の画面からは、ブルーライトという目に強い刺激を与える光がでています。この光を浴びすぎると、目はすごく疲れてしまいます。休憩をするときは、遠くの景色を見る、冷 or 温タオルを目に当てる、まばたきの回数を増やすと目を休められます。

そして、寝る前にブルーライトを浴びると、目をつぶってもなかなか眠れなくなったり、熟睡感があまり感じられなかったりして、睡眠の質が下がります。なので、寝る1時間前には、スマホやゲーム等の使用はやめるようにしましょう。

ついつい夜更かしをしてしまう時期だと思いますが、自分で気をつけてしっかりと睡眠・休息を取ってくださいね。

目に優しい生活を心がけよう！

目にかかっていますか？



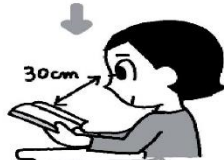
前髪は切るか、ピンでとめる

こすっていませんか？



ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする

近すぎませんか？



本やノートから目を30cm以上はなす

長時間になっていませんか？



テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

かぜやインフルエンザの流行時期になってきます。最近、手洗いがおろそかになっていませんか？
こまめにきちんと手洗いしましょう！



10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！