



このままずっと夏のままなのか…💧と思うほど暑くて長い夏でしたが、ちゃんと季節は秋を連れて来てくれますね。あの暑さが嘘のように過ごしやすい季節がやってきました。「〇〇の秋」とよく言われますが、あなたはこの秋、どんな秋にしますか？秋は短くすぐに過ぎてしまうので、「これにチャレンジしよう！」と決めてみるのも良いですね。

10月10日は



この夏、眼科の先生に「すぐできる目に良い習慣」のお話を聞いてきました。

10月は「いつでも視力測定」
休憩時間いつでも視力測定ができますよ。

目が充血する

スマホを見た後
遠くを見るとぼやける

夕方になると
スマホの画面がぼやける

目が乾く

このような症状が出たら注意が必要です

大切な目のための良い習慣 **30—30—30**

スマホやタブレットの画面から **30** cm以上目を離して **30** 分に1回は **30** 秒以上遠くを見て、目を休めようというものです！上記のような症状の軽減や予防になります。

簡単！ 覚えやすい！さっそく今日から習慣化していきましょう。

目に良い食べ物を
食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

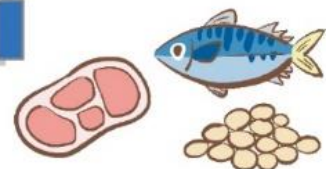
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



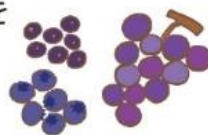
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。





① まばたきケア

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識してみましょう。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。スッキリしますよ。



② 温めケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。じんわり…気持ちもほぐれます。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎



③ 湿度ケア

乾燥も目の健康の大敵。加湿器等で部屋の湿度を調整し、エアコン等の風が顔に直接当たらないようにしましょう。

10月17日から23日は



10月6日(月)

薬物乱用防止教室を行います。
薬についての正しい知識を身につけましょう。

トイレのスリッパ、●シールを意識して！

トイレのスリッパがいつもそろっているのは、どこのトイレでしょう？答えは、1階男女のトイレです。

みんなが「整える」の意識が高いのと、乱れた時にさっと整えてくれる人がいるからです。

「次の人のことを考えてそろえる」この当たり前のことができる人であってほしい、そういう学校はみんなが安心して過ごせますね。



薬は正しく 使いましょう



薬を人にあげない、もらわない



用法、用量を守る



ジュースやお茶、牛乳で飲まない



錠剤を割ったり、カプセルを開けたりしない