

厳しい残暑も峠を越え、朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と何をするにも快適でよい季節。夏の暑さで疲れた心と体を、様々な面からうまくリフレッシュしていきたいものですね。

10月10日は目の愛護デー

目にやさしい生活をしよう

●勉強や読書をするときは…

本やノートからは目を30cm以上、はなします。そのためにも猫背にならないよう姿勢に気をつけましょう。また、暗いところで本などを読むと目がつかれてしまうので、部屋の明るさにも注意してください。



●前髪が長いと…

前髪によって目の前がさえぎられるだけでなく、毛先が目の表面を傷つけたり、毛先からバイキンが入ることもあります。前髪が長いときはピンでとめるか、短く切るようにしましょう。

●テレビやゲームを楽しむときは…

テレビは部屋を明るくし、はなれて見るようにします。寝ころんで見るのも目によくありません。また、ゲームに集中すると、まばたきが減って目がかきやすくなるので注意します。テレビもゲームも長時間にならないよう、利用時間を決めてそれを守る事が大切です。とちゅうで休けいして目を休めることも忘れずに！

じかんをまもる!!



●目がつかれたときは…

近くばかりを見ていると、目の筋肉がずっときんちょうした状態となるため、つかれやすくなります。たまに遠くの景色をながめるなどして、目の筋肉をゆるめるようにしましょう。

このほかにも、十分なすいみんで目を休めたり、好ききらいせず何でも食べて目にも栄養をあたえたり、外で元気に体を動かすなどの健康的な生活は、目のためにも大切なことですよ！

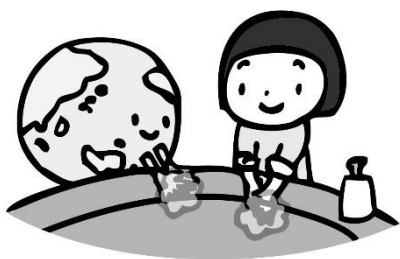


心の感染症にもご注意を!



未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです…

10月15日 世界手あらいの日



これからの時期は、インフルエンザやウイルス性胃腸炎等の感染症が流行しやすい時期です。新型コロナウイルスを含む感染症を予防するには、手洗いが重要とされています。

10月15日は「世界手あらいの日」です。この機会にもう一度正しい手の洗い方を確認してみてください。

かぜなどの感染症をふせぐ 手の洗い方

ゆっくりと丁寧に30秒くらい
2度洗いも効果的です

①水を流しながら
手を洗う



②石けんをつけて
よく泡立てる



③手のひらをこすり
あわせて洗う



④手のこをこすり
あわせて洗う



⑤指のあいだを洗
う



⑥親指をねじり洗
いする



⑦指先を手のひらに
こするように洗う



⑧手首も忘れずに
洗う



⑨水を流しながら、
しっかりと泡を落とす



⑩清潔なタオル、
ハンカチでよく
ふく

