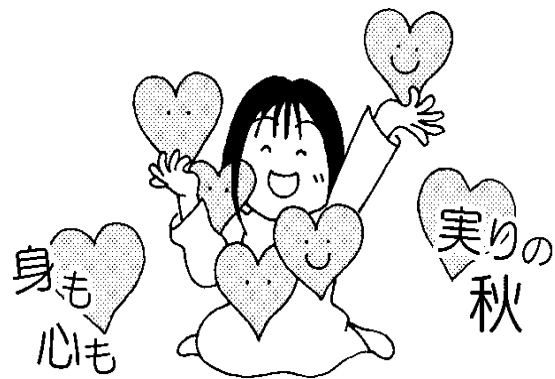


秋の日（太陽）が暮れる早さをさして『秋の日はつるべ落とし』という言葉があります。日が早く落ちるのを見ると、冬が少しずつ近づいているのだと感じますね。10月に入っても夏のように暑い日もあれば、秋を感じさせる肌寒い日もあります。

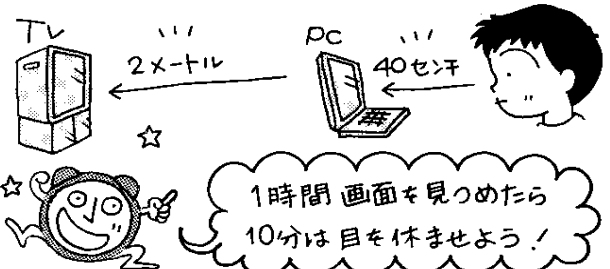
さわやかで過ごしやすい時季は、なるべく長く続いてほしいものですが、こうした環境の変化に対応していくことも健康的な生活の基本です。こまめに脱いだり着たり出来る服装を考え、毎日の天気予報（気温・気候）をしっかりとチェックしながら過ごすようにしましょう。



10月10日の愛護デー♡大切な目、普段からアイしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

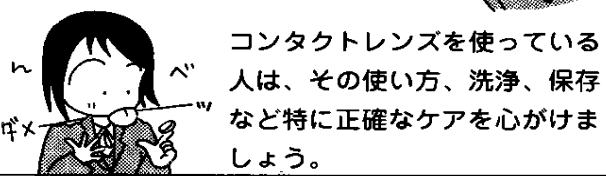
視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



1時間 画面を見つめたら
10分は目を休ませよう！

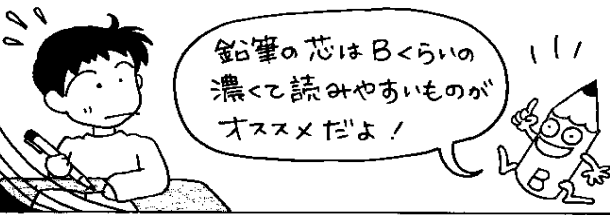
メガネ・コンタクトレンズ"度は合っていますか？"

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。



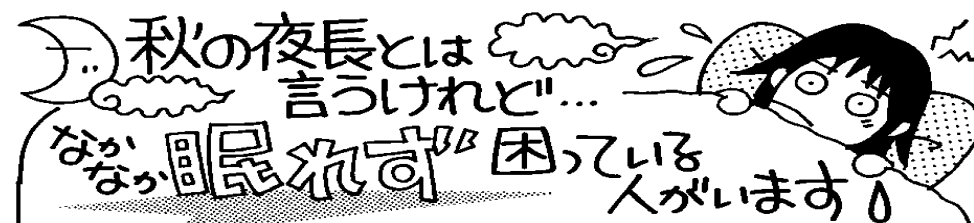
勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするとき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。ツケヨー



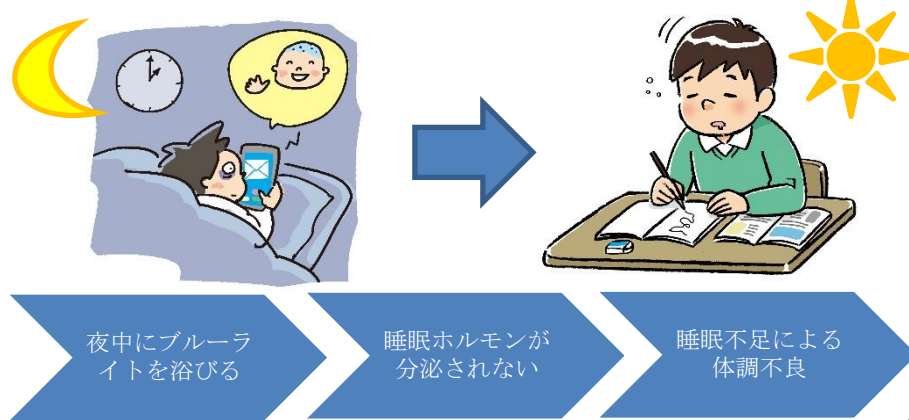
積極的に休息を

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。



近年、「ブルーライト」の体への影響が話題になり、それをカットする眼鏡なども販売されています。ブルーライト自体は太陽光などのあらゆる光に含まれているものですが、含まれるブルーライトの割合や浴びる時間などによって、体への影響は変わります。ブルーライトについて正しく知り、体への悪い影響を防ぐ習慣をつけましょう。

ブルーライトが体に与える悪い影響



コンタクトレンズ こんな行為はNG

×眼科医の処方を受けずに購入

コンタクトレンズを購入する際には必ず眼科医の処方を受けてからにしましょう。



×コンタクトレンズをつけたまま眠る

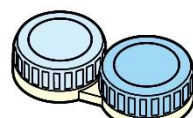
コンタクトレンズをつけたまま眠ると、角膜が酸素不足になり、眼障害を起こす恐れがあります。



×同じレンズケースや多目的用剤を

何か月も使う

レンズケースや多目的用剤は細菌に汚染されやすいので、どちらも1か月を目安に交換をしましょう。



×レンズの保存に水道水を使っている

水道水には微生物がいる恐れがあるため、水道水で保存せず、専用の保存液、消毒液を使います。



『目を大切にしよう』

十月の保健目標