



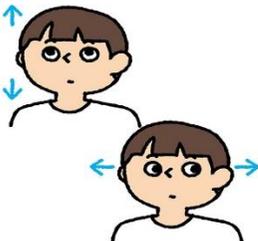
夏の厳しい暑さも終わりが見え、朝晩は秋らしく涼しい日が増えてきましたね。日中の暑さと、朝晩の肌寒さ、気温差が大きいこの時期は、体調を崩しやすい時期です。頑張って疲れた心と体をうまくリフレッシュし、体調を整えるようにしましょう。

10月10日は目の愛護デー

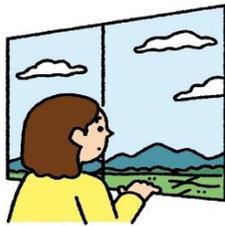
10月10日は「目の愛護デー」です。10の字を横にすると、人間の眉毛と目のように見えることから、この日が誕生しました。



皆さんは、自分の目を大切にしていますか？目を使いすぎていませんか？私たちは、日頃の生活で得る情報の8割を「目」に頼っているとされています。大切な目に疲れがたまらないように、目に優しい生活をしてみませんか？



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。

より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。見えなときは、閉じている目が利き目です。



「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

疲れ目 チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多い人ほど、目が疲れているサインかもしれません！しっかりと目を休ませてあげてくださいね。それでも改善しない時は、早めに眼科を受診しましょう。

クイズ 仲間外れはどこだ？

本本本本本本本本本本本本
 本本本本本本本本本本本本
 本本本本本本本本本本本本
 本本本本本本本本本本本本
 本本本本本本本本本本本本

ヒント 本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。



薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ざるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいるかもしれませんが、それは間違いです。



✕ 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強く出て、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

✕ 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。



アウトメディア、ちょっといいかも！



意識せずつついっすスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？ アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいるようです。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。

