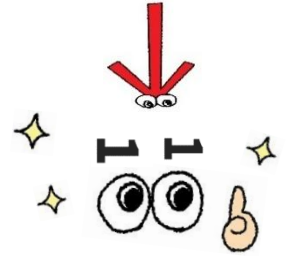


目を大切にしよう！ 10月10日は「目の愛護デー」

毎年10月10日は、「目の愛護デー」です。10月10日の「10」を、右にかたむけると、眉毛と目のように見えることから、目のことを知り、大切にしようという日にすることになりました。

10月10日



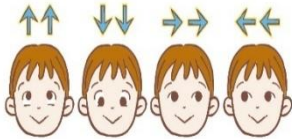
みなさんは、自分の目を大切にしていますか？ 目を使いすぎていませんか？ 大切な目に疲れがたまらないように、目に優しい生活をしてみてください。

目が疲れたときは...



知らず知らずのうちに疲れてしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目に優しい生活を心がけることが大切です。また、積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう！

1 目を動かす



眼球を上下左右に動かして目の筋肉をストレッチ。

2 目を温める



ホットタオルなどを5～10分程度目にあて、温めましょう。

3 遠くを見る



窓の外など遠くを見ましょう。山や木など緑を見るのがオススメ。

何秒でできるかな？目のトレーニング！

【1】1～30までの数字。顔は動かさず、目を動かして順番に目で追ってみよう！（30秒でチャレンジ!）

【2】「目」がたくさん並んでる...けど、1つだけ違う漢字がある!?（15秒でチャレンジ!）



スマホ老眼 かも!?

夕方になると、
スマホ画面が
見えにくくなる

スマホを見た後、
遠くを見ると
ぼやける

スマホの小さい字は
少し離すと
見やすくなる

スマホ老眼とは、長い時間、
スマホを見続けることによって、
目の筋肉が凝り固まり、ピント調整が
うまくできなくなってしまう状態です。
加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、
スマホの長時間使用には注意が必要です。

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」 に注意!

近くのものを見るときは、
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、
「寄り目」のような状態になります。
ところが、近くのものばかり見る
生活を長く続けていると、
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
近距離で長時間見続けることによって、
発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると...

ものが二重に見えたり、ものの立体感や
遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、
画面から目を
30cm以上離す
- 20〜30分に一回は
スマホから視線を外し、
遠くを見るなどして休憩する



10月17日〜23日は薬と健康の週間

クイズで覚える! 薬の飲み方・使い方



Q1 薬を飲むとき、何で飲む?

- ① 水かぬるめのお湯
- ② 清涼飲料水
- ③ 牛乳



Q2 余った薬、貰ってもいい?

- ① 誰からでも貰ってOK
- ② 家族であればOK
- ③ 貰ってはいけない

Q3 「食間」っていつ飲む?

- ① 食事の最中
- ② 食事の後、2〜3時間
経ってから
- ③ 昼食後



Q4 薬が効かない!どうする?

- ① 決められた間隔をあけ、
同じ量を飲む
- ② すぐに、同じ量を飲む
- ③ 量を増やして飲む

Q5 体調がよくなった!病院で処方さ れた薬はどうする?

- ① 最後まで飲み切る
- ② 医師の指示に従う
- ③ 飲むのをやめる



答えと解説

- Q1** ① 薬は水に溶けることで効果を発揮するように作られています。食道や胃の炎症を防ぐためでもあります。
- Q2** ③ 医薬品は一人ひとりの病気や症状に合わせて使います。また、医薬品は思わぬ副作用やアレルギーを引き起こす危険があるので、誰かにあげたり、貰ったりしてはいけません。
- Q3** ② 「食間」は、食後2時間程度が目安です。
- Q4** ① 薬は効果が現れる血液中の濃度になるように、使用方法や使用量が決められています。回数や量を増やすと危険なことがあるため、必ず決められた時間、量を守りましょう。
- Q5** ② 薬の種類によって、服用期間が違います。必ず、処方された際の説明を守りましょう。