

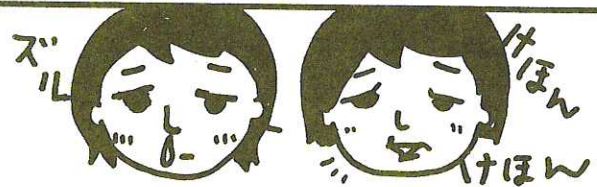


今月の花「クロッカス（紫）」
花言葉「エネルギー」

● 秋が深まってきましたね ●

すきとおった青い空、暑すぎず、寒すぎず、過ごしやすい日が増えました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」秋は、いろいろなことに一生懸命取り組むのにちょうどいい季節ですね。朝夕とお昼の気温差が大きい時季でもあるので、体調をくずさないよう気を付けて、きもちよく新しいことにチャレンジしてみよう！

鼻かぜ・のどかぜ 増えています。



風が冷たくなり、気温差が大きくなると、のどと鼻のかぜ症状が増えます。

●朝起きたらノドがガラガラ・イガイガする ●せきが止まらない

●鼻水が止まらない ●鼻がつまって息苦しい

こんな症状ありませんか。のどや鼻がしんどいと、食事がとりづらかったり、夜眠れなかったり、頭がぼーっとしたり、せきのしすぎで腹筋や背筋が痛くなるなんてこともあります。からだを冷やさないようにして、かぜひきを予防しよう。

「うがい」 のどをうるおす

空気が乾燥すると、のどもカラカラに。
小さな傷がつきやすくなり
細菌やウィルス感染もしやすくなります。
外出から帰ったら「ガラガラうがい」が
おすすめ。



鼻水は こまめに 「かむ」

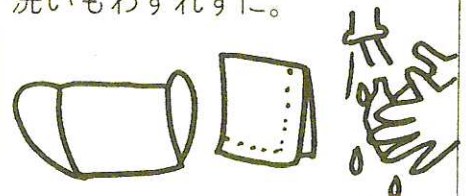
鼻水「ズルズル」させていませんか。
手でこすったりしていませんか。
手についた鼻水が、ドアノブや手すりについて
「接触感染」の原因にもあります。
自分とまわりのために、「鼻水エチケット」。



せきやくしゃみ

ハンカチや手・腕で
おさえましょう

「せきエチケット」身についていますか？くしゃみで飛ぶ「つば」は5メートル以上になることも。ハンカチやティッシュでおさえたり、手でおさえましょう。そのあとは手洗いもわすれずに。

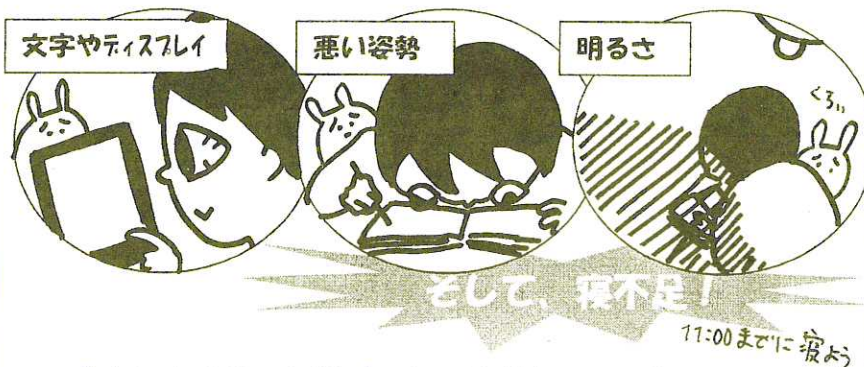


10月10日は目の愛護デー。10が  のかたち、というわけです。目は「見る」だけでなく、自分の感情を表したり相手の感情を知るためにとても重要な役割をしています。とくに今年はマスクをしているので、顔や表情を認識するのはほとんど「目」がたより。元気？うれしい？かなしい？おこっている？あなたのきもちを表現してくれる「目」をキラキラ健やかにケアしよう。

「目は口ほどにモノを言う」 マスク時代の今こそ、ひとみケア！

目は、ことばと同じくらい、コミュニケーションに大切。イキイキしたひとみで あなたらしさを表現しましょう。

■ 充血や「ぐずぐず」のひとみ 原因は疲れ目 ■



◆ 気になる目のトラブルも 防ぎましょう ◆

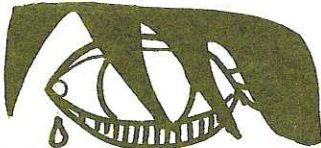
■ 予防しよう眼精疲労 ■

眼をたくさん使うときは・・・

1. 30分ごとに目の休憩
2. 姿勢は正しく
3. 明るい部屋で
4. ときどき遠くの景色をながめよう

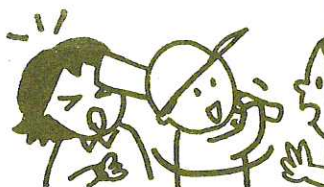


麦粒腫・霰粒腫・細菌感染 (いわゆる、めばちこ)



症状) 眼のかゆみ・目やに・腫れ
★悪化する前に眼科で抗眼薬をもらおう。日頃から手指を清潔にし、目をこすらない・前髪が目に入らないように

眼の打撲 眼球の裂傷



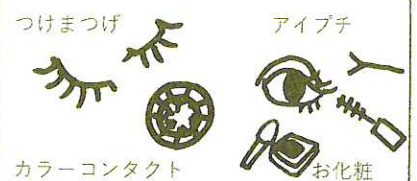
症状) 視力低下・視界の異常
★運動するときや道具を使うときは周りに十分注意する。いたずらに顔に向かって物を投げたりたたいたりしない！

ドライアイ



症状) 痛み・充血
★悪化すると角膜に傷がつく。疲れ目をさけ、まばたきを忘れずに。

「おしゃれ」トラブル



症状) 眼のかゆみ・腫れ・炎症
★皮膚や粘膜のやわらかい10代は様々なトラブルも起こりやすい。目のおしゃれ、大人になるまでおすすめできません。

*** 見えてる？知ってる？ 「ユニバーサルデザイン (UD)」のおはなし。***

生活するうえで、目からの情報は必要不可欠。だけど、生まれつきや病気や事故で視力に障がいをもつひともいます。UDは、目や耳やからだやこころに障がいのあるひともないひとも、みんなが使いやすくわかりやすいデザインに工夫されたものや考え方のこと。ちなみに、最近の配布物でよく見られるこの文字書体もUD。ととのっているけどやわらかくあたたかい印象だと感じませんか？明朝体 丸字 ゴシック体 それぞれの長所と短所を補い合ってきた、どんなひとにも見やすく工夫された文字なんです。

身の周りにあるUD。みつけて感じて、もっとやさしい未来社会をつくっていきましょう！

