

ほけんだより 10月

夏に比べるとすいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきましたね。これからどんどん気温が下がっていきますが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出でてきます。また一方で、日中はまだ暑い日もあります。寒暖差の激しいこの時期は、体調を崩しやすいです。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、こまめに天気（気温）予報をチェックして、気温差による風邪や体調不良を予防しましょう！



10月10日は「目の愛護デー」でした

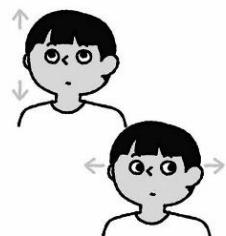


10を横にすると、目と眉毛の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と言われています。愛護とは、大切に守るという意味です。

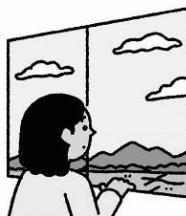
みなさんは、普段から目に優しい生活を送っていますか？規則正しい生活を送るとともに、積極的に目を休ませる時間も取りましょう！

こんな症状ありませんか？

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目がショボショボする | <input type="checkbox"/> 目が赤くなる |
| <input type="checkbox"/> ぼやけて見える | <input type="checkbox"/> 光がまぶしい |
| <input type="checkbox"/> 目がかわく | <input type="checkbox"/> まぶたがピクピクする |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出る | <input type="checkbox"/> 首や肩がこりやすい |
| <input type="checkbox"/> 涙が出る | <input type="checkbox"/> 頭が重い、痛い |



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、遠くの景色をながめる。



40°Cくらいの蒸しタオルなどで、5~10分ほど温める。



痛みや充血がある場合は、水で固くしぼったタオル等で冷やす。

姿勢に気をつけて

あなたの姿勢は、大丈夫？ よい姿勢とは、真っ直ぐ立ったときに、かかと、お尻、肩、頭が一直線になっている状態です。でも、前かがみになって、顔を下に向けてスマートフォンを見ていませんか？ 首が肩よりも前に出る姿勢を長く続けると、首に負担がかかり、スマホネック（本来カーブしている首の骨がまっすぐになるストレートネック）になってしまいます。姿勢がいいと健康にもいいし、見た目もはつらつと元気に見えますよ。自分の姿勢を見直してみましょう。