

# ほけんだより 10月

10月10日



秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また、秋風が心地よく穏やかな気候も続くので、体を動かしたり、新しいことをはじめめるにもぴったりの季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。

## 疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

### 『ぬくぬく』

目を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



### 『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



### 疲れをやわらげる4つの合言葉

### 『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



### 『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



