



ようやく秋らしい涼しさが続くようになりました。しかし、長引いた暑さや寒暖差に身体がダメージ(疲労)を受けて体調を崩しやすくなっています。ゆっくりとお風呂(湯船)に浸かって身体を温め、リラックスしていませんか? また、ポカポカ・リラックスした状態で早めに寝床に入ると、より質の高い睡眠が取れて、翌日身体が軽く感じるかもしれません♪自分なりのリラックス方法を試して、毎日頑張っている自分の身体と心を労ってあげてくださいね!!

10月10日は



目の愛護デー ~目の健康を守る仲間達~

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

実は、**目を守**つてくれている?

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



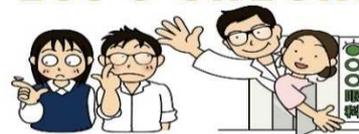
目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています



目のサポートアイテムには、眼鏡やコンタクトレンズ、目薬などがありますよね。これらのアイテムを皆さんは正しく使えていますか?

アイテムも定期的にメンテナンスし、目にとって使いやすい状態にしておきましょう!

Let's CHECK!



半年に一度はチェックしたい、成長期のメガネ・コンタクトレンズ



目薬をさした後に目をパチパチ…



汚い手で… 1回で2滴以上…



目やまつ毛に容器をあてている…



このような目薬の使い方をしている人はいませんか? これはどれも誤った使い方です。正しい使い方をマスターして、衛生的かつ効果的に使いましょう!

目に優しい生活をしよう

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの 20 秒でも
リフレッシュできる!

10 歩先が約 6m♪
窓の外をながめてもイイね

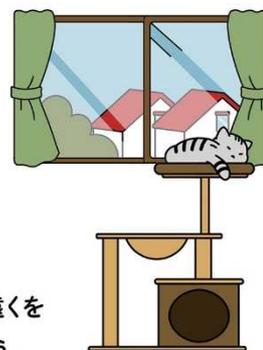
20 分ごとに

20 秒以上

遠くを見る



<20 フィート(約 6m) 先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。



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

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

疲れ目チェックに1つでもチェックがついたそこのあなた!!
ちょっと一息付きつつ、アイケアを日常生活に取り入れながら目を癒やしてあげましょう♪

日常生活にプラス

アイケア



① まばたきケア

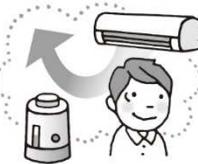
涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。



② あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎



③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

涙活のススメ



ストレスや不安等で心がざわついている時に、涙が出るのを我慢していませんか？我慢せずに思い切り涙を流すことで、一緒にモヤモヤしている気持ちが洗い流されて、楽になることも！

嫌な気持ちを溜め込まず、まずは涙活してみませんか？

コミュニケーションアップしたい人



まずは自分が「分かる」ことから始めよう



手洗い忘れていませんか？



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

激しい寒暖差や疲労、テスト前からの寝不足…等の要因から免疫力が低下し、様々な感染症(体調不良)になりやすい状態の人が増えています。(ここ数週間は、喉の痛みと嘔気・腹痛が合わさった風邪が流行っています。)体調管理が難しい季節ですが、規則正しい生活(食事・睡眠・運動)を心がけ、**手洗いがい・手指消毒・咳エチケット(マスクの着用等)を徹底**して、ウイルスから自分を守っていきましょう!!

