

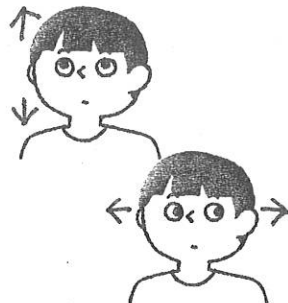


朝晩、肌寒^{はださむい}いと感じる日が多くなってきました。「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」と、何を^{かいてき}するにも快適な季節である一方、体調を崩^{くず}ししやすい時期でもあります。下着の工夫・衣服の重ね着^{かさぎ}などで工夫をして体調管理に気をつけていきましょう。

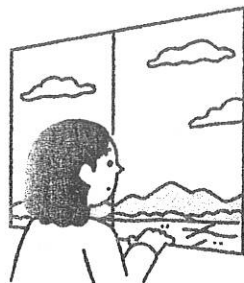
来週土曜日は、「合唱祭」です。良い体調^{のぞ}で臨みたいですね。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷^{こくし}使^ししてしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活^{せいかつ}を心がけることが大切^{たいせつ}です。またプラスαとして積極^{せつぎよくてき}的に目をいたわる時間^{じかん}もとるようにしましょう。



眼球^{がんきゅう}を上下左右に動か^{うご}すなどして、目の筋肉^{きんにく}をストレッチ。



近く^{ちか}を見ている時間^{じかん}が続^{つづ}いた後は、遠く^{とく}の景色^{けしき}を眺^{なが}める。



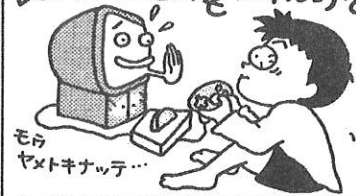
40℃^むくらいの蒸^むしタオル^{たう}等で、5～10分^{ぶん}程度^{ていど}温^{あた}める。



痛み^{いた}や充血^{じゅうけつ}がある場合^ばは、水^{みず}で固^{かた}く絞^{しぼ}ったタオル^{たう}等で冷^ひやす。

「目を大切にしよう」

長時間^{なが}近く^{ちか}を見^み続け^{つづ}けない



正しい姿勢^{ただしい}で勉強^{べんきょう}しよう



前髪^{まへがみ}、目^めにかか^からない?



バランス^{ばらんす}のとれた食生活^{しょくせいかつ}



たまにはゆっくり

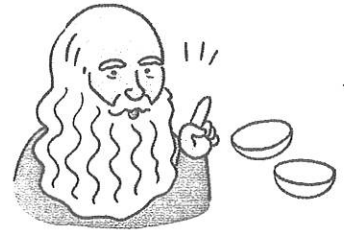


「コンタクトレンズ」は医療機器です

視力を矯正するためのコンタクトレンズ。かの有名なイタリアの科学者レオナルド・ダ・ヴィンチがその原理を発見したそうです。

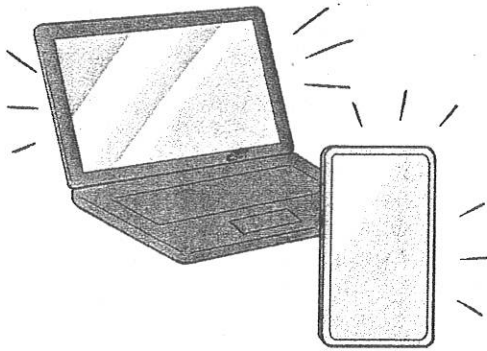


そんな古い歴史を持つコンタクトレンズですが、最近では、1DAYタイプ（使い捨てタイプ）、一定期間（2週間や3週間など）洗浄や消毒をしながら使うタイプ、おしゃれのためのカラーコンタクトレンズなどさまざまなものがあります。



コンタクトレンズは医療機器なので、コンタクトレンズを使用する場合には、眼科を受診することが必要です。眼科医の先生に眼に合った度数のレンズを処方してもらい、レンズを装着したときの眼の状態を確認してもらいましょう。

夜のブルーライトにご用心!



ブルーライトについて知っていますか？ ブルーライトとは、可視光（人の目に見える）の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。

夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりするからです。

寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。

