

10月になり、朝晩は過ごしやすくなりました。この時期は朝晩と日中の寒暖差が激しいです。体調を崩さないようにしましょう。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？ゆっくり目を休ませる時間も大切ですよ。



←こちらの顔に注目です。10を横にすると、目と眉毛のように見えることから、10月10日は『目の愛護デー』とされています。

画面を見る姿勢が悪くなっていませんか？



画面を机と平行においている → 画面と目の距離が近くなる
うつむく姿勢になるので、首・背中への負担が増える
目からの刺激と姿勢の負担から、めまいや頭痛の原因になる。

↓ 改善策 ↓

- ・画面の角度を傾けてみよう
- ・画面と目の距離は 30 cm(手のひら2枚[㊦])以上
- ・椅子に深く座り、背筋をのばして座ろう
- ・床に両足をつけよう
- ・1時間使用したら 10分は目の休憩をしよう

★ノートパソコンやタブレット端末では、デスクトップパソコンと比較して画面の位置が低く、つつい前傾姿勢で画面を見つめてしまいがちです。そのため、タブレットスタンド等を使用して、目線の少し下くらいに画面の位置を調整することで、目や首・背中への負担を軽減することができます。まずは身近にあるものを使用して、正しい姿勢・正しい画面の位置で過ごしてみてください。きっと、身体に何らかのよい変化を実感できると思います。

目の健康のために心がけたいポイント

目を休める

勉強や読書、スマホをしてときは、意識して目の休憩をとりましょう。数分間目を閉じたり、遠くのものを見たりするといいです。休憩のタイミングを決めて！！

目を温める

目元を温めることで、血流がよくなり、目の疲れが和らぎます。お風呂につかりながら、ホットタオルを目元にあてて温めることで、目も体も心もリラックスします。1日の疲れをとりながらホットできます。

視力にあったメガネを選ぶ

度数の合っていないメガネやコンタクトレンズは疲れ目の原因になります。メガネをしている人は、定期的にメガネの視力に合っているか確認するといいです。

目によい栄養・食材をとる

ルテイン アキサンチン

ブルーライトなどの光から目を守ってくれる
栄養成分

明暗や色彩を見分ける機能もこれらの成分もサポートしてくれる

天然の黄色色素で、緑黄色野菜に多く含まれている

ルテインが含まれる食材

ほうれん草・ブロッコリー・パセリ・ケール等

アキサンチンが含まれる食材

クコの実・生のパプリカ・生のほうれん草

アントシアニン

疲れ目や視力の低下の予防を助ける

ブルーベリー・ぶどう・なす

ビタミンA

目の粘膜を保護し、状態をよく保つ

かぼちゃ・レバー・うなぎ・チーズ

★目によい栄養は紫や緑、黄色など、濃く鮮やかな色の食材に多く含まれます。食材の色味で見た目も眼にもよい食事になります。

コンタクトレンズ ケースの手入れもわすれずに！！

中学生になるとコンタクトレンズを使っている人が多くなりますね。
レンズケア、ちゃんとできていますか？



コンタクトレンズのケアはばっちり！という人も…。ケースのお手入れはできていますか？
きれいに見えても、実は細菌のすみかになって
いることもあります。レンズを通して細菌が目に入ると、感染症にかかる場合もあります。レンズはもちろん、ケースも毎日洗いましょう。



①レンズの種類に合わせて流水か専用の消毒液で洗う。

point
フタと本体のかみ合わせ部分も念入りに。

②水を切り、風通しがよく清潔な場所で自然乾燥させる。

point
布などでふくと細菌がつく可能性があります。乾くまで待とう！



薬正しく使ってサポートを

体には、病気やけがを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬。でも、使い方をまちがえると、効果がなくなったり副作用が生じることもあります。説明書をしっかりと読んで、正しく使いましょう。

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、必ず「15歳未満」に用量を守りましょう。

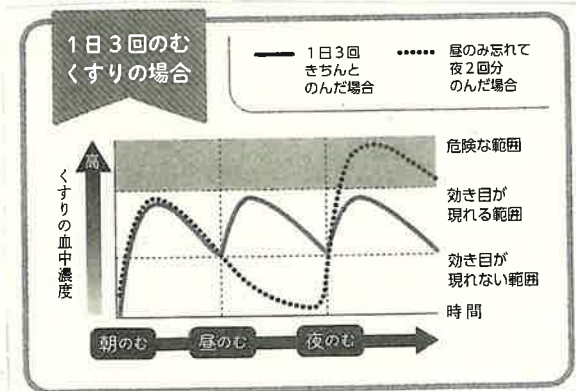
食前 ⇒ 食事の1時間～30分前
食後 ⇒ 食事の後30分以内
食間 ⇒ 食後2時間後くらい
就寝前 ⇒ 就寝する30分くらい前



薬を飲み忘れた！
飲み忘れたから
2回分飲もう！
これって、OK？

薬の効き目は、体の中の薬の量と関係しています。適切な血中濃度になるように、それぞれ用法・用量が決められているのです。

飲み忘れても、2回分飲むのは **ダメ！**



睡眠時間、足りている？

睡眠は、体と心を休めたり、記憶を整理したりするだけでなく、体の成長にもすごく大切な役割を果たしています。

例えば、睡眠を十分にとると……

- ★ 成長ホルモンが出され、身長が伸びる。
- ★ ホルモンの働きにより、脂肪が燃烧される。
- ★ 食欲を抑制するホルモンが出される。 などなど！！



朝からこっくりこっくり居眠りをしている人をみかけます。昨夜の就寝時刻は何時でしたか？

「十分な睡眠」とは、7～8時間の睡眠です。朝6時半に起きるためには、夜11時には寝ないと、7～8時間の睡眠時間は確保されませんよ。時計をみて行動しましょう。

バランスのよい食事を食べ、運動する、十分な睡眠をとることを心がけてみてください。