

保健だより



NO. 7

2020. 9. 30

保健室



だんだんと秋の心地よさが感じられるようになってきましたね。朝晩は涼しいと感じられる日も多くなってきました。時には季節の移り変わりに目を向けることができると良いですね。

新型コロナウイルスはなかなか収まりません。感染症対策も続けることが大切です。続けていくと、自然と習慣になっていくと思います。普段の生活から気づかい合って、手洗いや咳エチケットに努めましょう！



ストレスのサインは出ていませんか？

症状が長引いている人は相談をしてください。



朝、起きられない



夜、眠れない



食欲がない



イライラする

みなさん、自分なりの「リラックス」方法がありますか？好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入るなど、自分が「こうしていると落ち着く」と思う方法で心と体を休めましょう。



気持ちの良い秋の季節をより良く過ごすために・・・

食欲の秋



おいしい秋の食べ物はついつい食べ過ぎてしまいますが、その分運動もしましょう。

寒暖の差

衣服の調節をこまめにしましょう！汗をかいたら冷えないうちにタオルでふきとりましょう。

秋の夜長

秋になると太陽が出ている時間がだんだんと短くなり、夜の時間が長くなりますね。夜ふかしはせず、睡眠時間は十分にとろう。

防ごう！ドライアイ

ドライアイとは、涙の量が減って目が乾燥した状態をいいます。涙が目の表面をおおうことでうるおっていますが、まばたきが減ったりエアコンで目の表面が乾いたり、コンタクトレンズを長時間使ったりして、涙が目に行き渡らなくなることで目が乾燥し、目の表面の細胞が傷つくことでドライアイになります。

こんな生活習慣の人は気をつけて！

- パソコンやスマートフォンを長時間使ったり、ゲームをしたりすることが多い
- コンタクトレンズを使っている
- エアコンを使う部屋ですごすことが多い
- 夜ふかしすることが多い



ドライアイになっているかも？

チェックの多い人はドライアイの可能性がります。

- 目が疲れやすい
- 目が乾いた感じがする
- 目が痛む
- 目がしょぼしょぼする
- 光をまぶしく感じる
- 涙が出る
- 目が重たい
- 目が赤くなりやすい

ドライアイをふせぐコツ

- パソコンやスマートフォンを使ったり、ゲームをしたりするときは、まばたきをするようにして、休けいもとる。
- パソコンの画面は、目線より低くして、目の乾燥をふせぐ。
- エアコンの風が目にあたらないようにする。
- コンタクトレンズを使うときは、目薬をさすなどして、目に水分をおぎなう。

