

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすい時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。
また、感染症も流行り出すので感染症対策も忘れずに!!



★自分の目を大切にしていますか？

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を!



10分おきに5m以上先を見よう。



目に良い食べ物

ビタミンA



目の表面を覆う膜などを健康に保ちます

ビタミンB1



目の疲れをやわらげます

ビタミンB2



目の細胞の成長や回復を助けます

アントシアニン



目の表面の膜を保護したり
目の疲れをとったりします

ルテイン



目の病気の症状改善や予防に
つながることもあります

目の愛護デーにやさしい生活を!

ズキズキ



氷水で

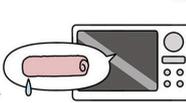


目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

ショボショボ



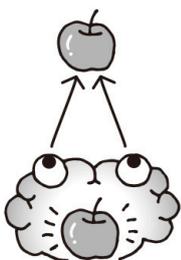
レンジで1分★



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。



スポーツ選手に求められる「深視力」って？



「深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう!

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。



★感染症対策をはじめましょう！

隅々まで洗って
きれいな手

意識して
洗ってみよう！



風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。



短所は長所

自分のことが好き？それとも嫌い？「ノロノロしている自分が嫌」「三日坊主で飽きやすい性格が気になる」・・・など、悩んでいる人もいるでしょう。でも、考え次第で、短所は長所に変わります。たとえば、「行動がゆっくり」の人は「慎重で、じっくり考えてから丁寧に取り組む性格」であるともいえます。また、三日坊主な性格は「好奇心が旺盛で、目の前の新しいことへの興味関心が強い」とも言えるでしょう。

この「長所を短所にするすべ」は、周囲の人とのコミュニケーションにも役立ちます。ものの見方を変えると、毎日がグッと楽しくなりますよ！



★7つのまちがいをさがそう！！

