



保健だより 10月



担当

食品科学科2年 保健委員
今岡 爽・榊

10月10日は「目の愛護デー」の日です。
日ごろから目を大切にする生活を送っていますか？

目はどんな働きをしている？

眉毛



おでこから流れてきた汗が目に入らないようにしている。

まぶた

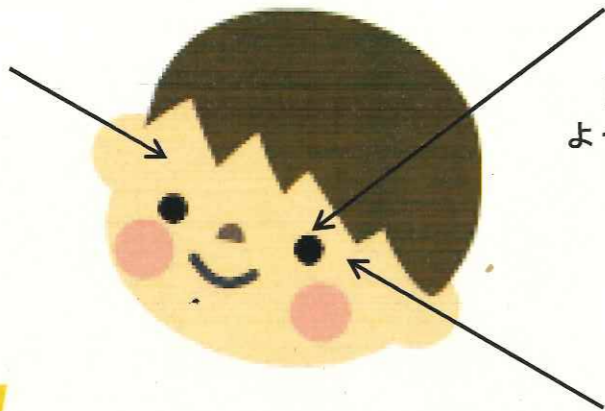


目を保護し、まばたきによって目をうるおしている。

まつげ



目にゴミが入るのを防いでいる。



レンズケースの

ケアも忘れずに！

・コンタクトレンズの洗浄や消毒などはしっかり行っている人も見落としがちなのが「**レンズケース**」です。怠ると、カビや雑菌などが繁殖して、**感染症など目のトラブルを招く原因**となります。しっかり清潔な水で汚れを洗い流し、ケースを完全に乾燥させましょう！**定期的に新しいものと交換することも大切です。**



ドライアイの

予防には...

蒸しタオルなどで目を温めよう！

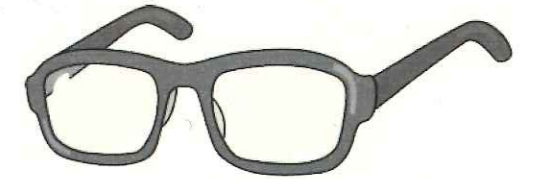
意識して瞬きをするようにしよう！



そのメガネ・コンタクト度はあっている？

一度が合っていないメガネ・コンタクトのデメリット

- ①頭痛・肩こり・頭が重い・吐き気が起こる。
- ②イライラなどのストレスが起こる。
- ③眼精疲労が起こる。
- ④次第に目が疲れて焦点が合わなくなる。



⚠ 定期的に検査を受けよう！！

ー10月15日は「世界手洗いの日」ですー

・私たちの生活には、目に見えない菌がたくさんいます。菌は自分で動くことができないので、手やせき、くしゃみなどに紛れ込んで移動します。知らないうちに手に移動してきた菌は、体の中にある、体を守ろうとする力より強くなると、風邪を引いたり、お腹が痛くなったりと、具合が悪くなるのです。

こんなときは手を洗おう！



外出の時

ご飯を作る前

動物や昆虫に触った後

食事をするとき

トイレの後

洗うのはここ！



手のひら

つめ

親指のまわり

手のこう

指の間