



ほけんだより め たいせつ 眼を大切にしましょう



がつ にち め あいご 10月10日は眼の愛護デーです。みな ぞんじ 皆様ご存知ですか？

がつ か かいてん め まゆげ み 10月10日を回転させると、眼と眉毛に見えるという事からこの日が選ばれたそうで

こんげつ め たいせつ ほうほう つた す。今月は、眼を大切にするための方法をお伝えします



① とお み め きんにく 遠くを見る = 目の筋肉をほぐす

ちか じかん さぎょう つづ ふん とお み め きんにく やす 近くを1時間みる作業を続けたら、10分ほど遠くを見つめて目の筋肉を休ませる。

み とし さぎょう かなら あか ばしょ テレビを見る時や作業をするときには、必ず明るい場所で。



② すいみん め のう やす 睡眠をしっかりとる = 眼と脳を休ませる

め あ のう はたら つつ すいみん め やす 眼を開けているときはずっと脳も働き続けています。睡眠をしっかりとることで目を休ませることができます。



③ しょくじ と め はたら たす きちんと食事を摂る = 眼の働きを助ける

かたよ しょくせいかつ め ひつよう えいようそ ふそく め つか 偏った食生活をしていると目に必要な栄養素が不足して、目が疲れやすくなることがあります。

め いじょう かん とし はや がんか じゅしん 眼に異常を感じた時には早めに眼科を受診しましょう。

がつ よてい 10月の予定 たいじゅうそくてい きん いそが いいしらいしよ 8(火)~10(木) 体重測定・4、11(金) 機員医師来所、

よぼうせつしゆ きん み うらいしらいしよ インフルエンザ予防接種・18(金) 三浦医師来所