

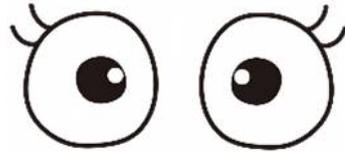
2月 目の健康

冬は空気が乾燥しやすく、暖房の影響で目が乾きやすくなります。さらに、スマートフォン

やパソコンを見る時間が長くなると、瞬きの回数が減り、目の疲れが強くなりがちです。

眼を守るためのポイント

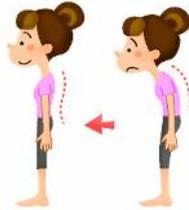
瞬きを意識する



集中すると瞬きの回数が減り、乾燥の原因になります。意識してゆっくり瞬きをして

みましょう。

姿勢と明るさを整える



画面や本は30cm以上離す/暗い場所でのスマホは控える/背筋を伸ばして作業する

睡眠をしっかり取る



目の疲れは睡眠で回復します。夜更かしが続くと、目のかすみや頭痛の原因に

なります。

2月のよてい

2(月)～6(金)体重測定

20(金)10:30-三浦医師来所

磯貝医師来所日未定

