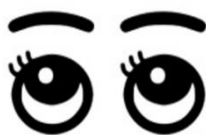


晴れた日は少し暑さを感じますが、風が涼しくて過ごしやすい季節がやってきました。10月は昼夜の気温差がかなりあり、体調を崩しやすくなります。衣服で体温調節を行ったり、手洗いやうがいなどをして体調管理に努めましょう！

10月10日



目の愛護デー



知っている？

IT眼症



スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろいろな症状のこと。

こんな症状ありませんか？

目やその周りの疲れ・痛み



首、肩、腕、腰などのこりや痛み



目が乾く（ドライアイ）



頭痛やめまい



ちらついたり、かすんだり、ピントがずれたりして、見づらい



食欲が出ない

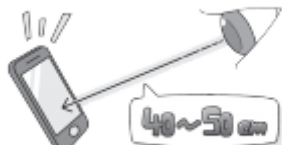


など

そんな人は・・・

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40～50cm位離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人はアラームもおススメ。



メガネやコンタクトレンズの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くの見づらくなります。



目の症状の裏にいろいろな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ

あなたの秋はどんな秋？



秋と言えば運動！のあなたに ～スポーツ外傷と応急処置～

スポーツ外傷

スポーツ活動中に、転倒や衝突など身体に一回の大きな力が加わることによっておこる「怪我」のこと。

（例）捻挫、打撲、肉離れ、骨折、脱臼など

こんな症状が現れれば・・・

腫脹（腫れる）
疼痛（痛い）
熱感（熱を持つ）
発赤（赤くなる）
機能障害（動かなくなる）

だぼくやねんざの救急処置 RICE

レスト Rest



痛いところを動かさないように安静にする。

アイシング Icing



痛いところを冷やす。

コンプレッション Compression



痛いところをテーピングなどで軽く圧迫する。

エレベーション Elevation



ケガしたところを心臓よりも高く保つ。

秋と言えば食欲！のあなたに ～免疫力を高める食事～

これからの季節、寒くなり体調を崩す人が増えてきます。風邪やインフルエンザにかからないために免疫力を高める食事について知り、自ら食事に取り入れるようにしてください。

タンパク質：基礎体力・抵抗力を高める。

肉類、魚介類、卵、乳製品などの動物性の食品
豆類、穀類などの植物性の食品など



ビタミンC：免疫力を高める。

果物や野菜など
特に多く含むのが、ピーマン、ゆず、レモン、イチゴ



ビタミンA：のどや鼻の粘膜を保護する。

うなぎ、卵、にんじん・ほうれん草・かぼちゃなどの緑黄色野菜など



亜鉛：傷口の治りを早める。免疫力の向上。

カキなどの魚貝類、豚レバー、ナッツ、豆類など



秋は、爽やかに過ごしやすい季節です。この機会に、自分にとって興味があることややってみたい事を始めるなどチャレンジしてみてもいいかもしれませんね。自分らしく、充実している・・・そんな秋をぜひ、楽しんでください！読書の秋も忘れないでね！

