

# 保健だより

I2 松井斗優悟  
I2 フース偉行 作成



## ～10月10日は目の愛護デー～

皆さんは普段「目が乾く」「目が霞む」などと感じることはありませんか？それは「眼精疲労」かもしれません。

眼精疲労とは、目を長時間使うことで、目に強い疲労を感じることです。

主な原因は、ドライアイや、矯正不良などが挙げられます。



## ～眼精疲労の予防と改善法～

普段の体調管理や、こまめな休憩、空調の風を避けることや、正しく矯正をすることは、予防や改善に効果的。

最近では過ごしやすく、空調を使うことは少ないですが、冬場に暖房を使用するときは、風に気をつけましょう。

また、視力検査で眼科の受診が必要と診断された人は、この機会に眼科を受診、眼鏡屋で矯正をしましょう。

## ～薬と健康の週間～

10月17日から10月23日まで、薬と健康の週間です。皆さんは薬を正しく使えていますか？

薬は、正しい時に正しく使用しなければ、効果が出なかったり、強い毒性を持ったりしてしまいます。服用する薬の性質を理解し、正しく服用しましょう。