

保健だより

10月号

尚綱大学・短期大学部 保健室

平成26年 10月1日 発行

いよいよ後期が始まりました！ 充実した夏季休暇は過ごせたでしょうか。やっと過ごしやすくなってきた今日この頃、学園祭の準備や勉強で忙しい毎が続くと思いますが、健康管理に十分気をつけて過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

眼に良い生活をしよう！

こまめに眼を休ませる

パソコンやテレビを見るときは1時間に1回は休むようにしましょう！目が疲れたときには温めたタオルを

当てることも効果的です。



画面や本との距離に注意

スマホやケータイ、パソコン画面を近くで見すぎていませんか。

また、勉強中は正しい姿勢を保つようにしましょう。



バランスの良い食事

偏食をせずに緑黄色野菜や豆、海藻類などバランスよく食べましょう。ブルーベリーやにんじんなど目に良い食べ物を積極的に食べると良いですよ。



コンタクトレンズの使い方を考える

視力矯正やおしゃれに、使っている人も多いコンタクトレンズ。使用中の皆さんはきちんとした使い方が出来ているでしょうか。

トラブルを予防するために！

- ・眼科専門医でコンタクトレンズ処方を受けよう
- ・レンズの洗浄や保存はきちんとしましょう。
- ・眼に違和感や異変があれば、コンタクトレンズの使用を中止しましょう。
- ・目薬の使いすぎは避けましょう。
- ・眼科で定期的な検診を受けましょう。

コンタクトレンズ使用者の **10人に1人に眼障害**が起きていると言われていています。正しく使用することで、あなたの目を病気や障害から守りましょう！

風邪にご注意！！

冬になるにつれて、風邪やインフルエンザの流行が予測されます。手洗い、うがい、マスクの着用、規則正しい生活で体の免疫力を高める等今から対策をしっかりと行っていきましょう！

