

夏休みが終わり、先週から後期授業が始まりましたね。例年より短い休みとなりましたが、ゆっくり過ごせましたでしょうか？今の時期は、1日のうちで寒暖の差が大きいため、体調を崩しやすいです。衣服や寝具などで、上手に体温調節をしましょう。

10月10日は目の愛護デー

寝る前は ひかえめに

スマートフォンやパソコンの画面からは、ブルーライトと呼ばれる光が出ています。太陽からの光にもふくまれ、朝浴びると体内時計がリセットし、脳やからだが活性化します。しかし、夜にブルーライトが目から入ると、「今は昼間だ」と脳が勘違いをして、内臓や神経に昼間用の信号を送り続けます。つまり、眠ったり休んだりする準備ができないのです。そのため、寝る2時間前くらいから使用をひかえるようにしましょう。

これはNG!

目薬の使い方

こんな目薬の使い方をしていませんか？

×容器の先が目についている

目薬の中にばい菌が入ってしまいます。容器の先はまぶたやまつ毛、目にふれないようにしましょう。

×さした後に目を パチパチしている

まばたきをすることで、目薬が鼻に流れ出てしまいます。まばたきはせず、静かに目を閉じてしばらく待ちましょう。

心の感染症にもご注意を！

COVID-19

のどの痛み

発熱

咳

倦怠感

生物学的「感染症」

かかったらどうしよう

こわい 不安

心理学的「感染症」

マジで!? やばっ!
...らしいよ?

社会的「感染症」

未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです...