

暑かった夏がようやく終わり、過ごしやすくなってきました。好きなことに集中して取り組むことができる季節ですね。季節の変わり目で体調を崩さないように気をつけ、秋を楽しみましょう。

10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。3歳になると視力検査ができるようになってきて、ほぼ正確に視力がわかるようになります。

- ものを見るとき
- ・極端に顔を近づける
 - ・顔を傾けて見る
 - ・片方または両方の目を細める

寄り目になっている

集中力がなく飽きっぽい

などの症状がないか気にかけて見るようにしましょう。

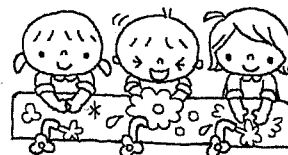


長い前髪 気をつけて！

- * じゃまになって、まわりがよく見えません。
- * いつも前髪が気になって、物事に集中できません。
- * 毛の先が目に入ったり、髪が気になり目をこすったりするのでばい菌が入りやすい。



コロナウイルス 目も入り口？



口や鼻を入りに口に体の中に入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？感染している人の咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれません。そこで大切なのは、やはり石けんによる十分な手洗いです。

10月17～23日 薬と健康の週間



薬・正しく使っていますか？

体には、病気やけがを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬です。でも使い方を間違えると、効果がなくなったり副作用が生じることもあります。説明書をしっかりと読んで正しく使しましょう。

薬の効き目は、体の中の薬の量と関係しています。

適切な血中濃度となるように、それぞれ用法・用量が決まられています。飲み忘れても、2回分飲むのはダメです！