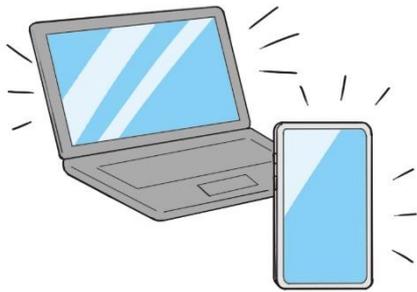


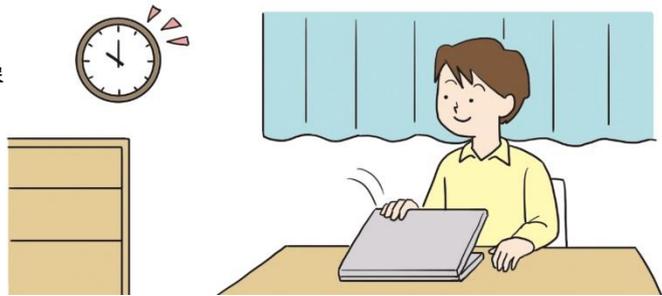
夜のブルーライトにご用心!



ブルーライトについて知っていますか?ブルーライトとは、可視光(人の目に見える)の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。

夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりするからです。寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。



デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる!

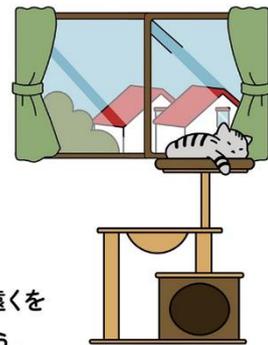
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



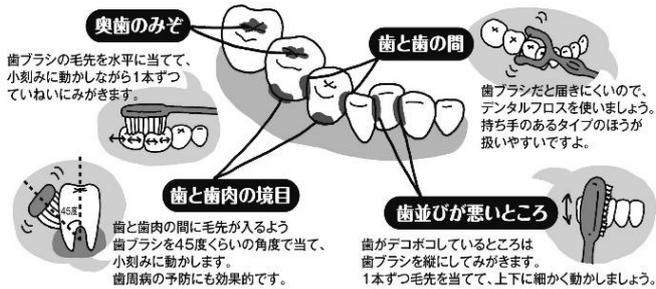
20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

歯の健康が夢を叶える第一歩

9月19日(木)に1年生を対象に歯科衛生士さんを招き、歯磨き指導を行いました。むし歯や歯肉炎の話、実際に鏡を見ながら自分の歯や歯肉の状態を確認して、磨き方のポイントを押さえながら歯磨きをしました。歯は、体全体の健康につながります。正しい歯磨きをして、自分の歯は自分で守ろう。



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



～歯磨き指導を受けての感想～

- ・歯は一生モノだから今のうちにちゃんと磨いて汚れをちゃんととろうと思った。
- ・私が一番ビックリしたことは、歯垢には約1000億個の細菌がいるということです。
- ・歯ブラシの持ち方を強くあてて磨いていたので今度から軽い力でやるようにする。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには・・・？



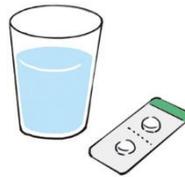
- 使う前に説明書(効能書き)をよく読む



- 用法・用量を必ず守る



- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

お腹がくだったときは下痢止め、風邪をひいたら風邪薬。その他にも塗り薬、湿布薬と、現代にはたくさんの薬があふれています。これらは私たちの生活を助けてくれる大切なもの・・・ですが、頼りすぎはよくありません。近年ではスーパーやコンビニで買えるものもあり、より身近になった印象があります。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり、「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても、栄養さえ摂ればいい」と考えてはいないでしょうか？人間には本来、自分の力で病気やケガを治す「自然治癒力」が備わっています。自然治癒力がしっかり発揮されるためには、十分な休養(睡眠)や栄養バランスのとれた食事など、適切な生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも心身の健康をサポートするためのもの。頼りすぎることなく、上手に付き合っていきましょうね。