



夏が終わり、涼しい日が多くなってきましたね。また、朝と昼の気温差が激しく、体調を崩しやすい季節でもあります。セーターやインナー等の衣服で調整し、体調管理に努めましょう。

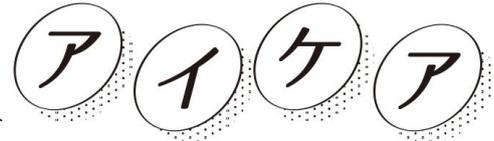
10月10日は、

「目の愛護デー」。

タブレットやスマートフォンの普及により、物を近くで見る機会が多く、目が疲れやすくなっています。

目の疲れは、頭痛等を起こす原因にもなるので、目を休める時間を作ってみましょう。

日常生活にプラス



① まばたきケア

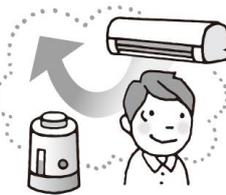
涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。



② あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎



③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

～インフルエンザの予防接種について～

インフルエンザの流行時期は、例年11月下旬頃から始まります。

予防接種は、かかりにくくしたり、かかっても軽い症状で済ませたりする効果があります。予防接種の免疫持続期間は接種後2週間から5ヶ月程度と考えられ、10月末から接種可能な病院が多いようです。

そろそろ予防接種の予定を考えてみましょう。予防接種をする際は、医療機関等に問い合わせをしてから受診することをおすすめします。

