

# ほけんだより 10月



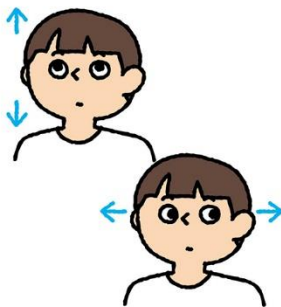
10月になり、ようやく暑さが落ち着くかとおもいきや、30℃を超える夏日があったり、次の日には25℃まで気温が落ちたりと、バンジージャンプ並みに寒暖差が激しい日が続いています。気温差や気圧の関係で体調を崩しやすい状況です。さらに、体調不良が続くと免疫力も下がり、感染症などにもかかりやすくなります。無理は避け、体調のすぐれないときは自宅でしっかり休養をとることをおすすめします。

## 🍁🍁🍁🍁 10月10日は目の愛護デー 🍁🍁🍁🍁

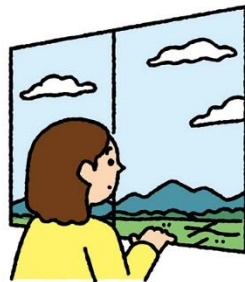
人間が体の外から受ける情報の約80%は、目から入るといわれています。人にとって目はとても大切なものです。10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目に見えることから、この日を「目の愛護デー」とし、目を大切にしようという呼びかけをする日とされました。

## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



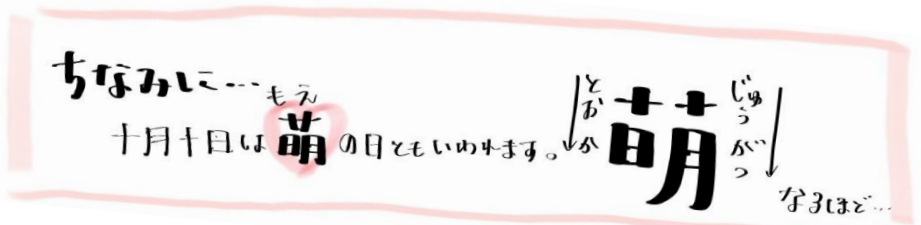
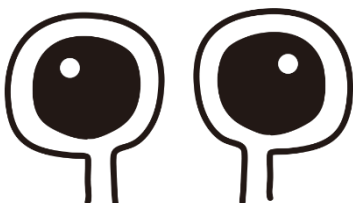
40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

### 疲れ目のケア

- 食事と休養をしっかり取る
- 長時間の作業をする場合は、1時間おきに10分程度目を休める
- 疲れがたまったときは、蒸しタオルなどを当てて目を温める
- メガネやコンタクトレンズを使っている場合は、定期的に度が合っているかチェックする





# 目によい食べ物



「目によい食べ物はこれ！」という科学的な根拠がある食べ物は、実は少ないのが現状です。しかし、目の健康を保つには、日頃から粘膜を維持する栄養素や、抗酸化作用がある成分を摂り入れることが大切です。身近な食材にも含まれているので、日頃の食事で意識してみましよう！

## ○ ビタミンA レバー・ウナギ・卵黄・ニンジン・ほうれん草など

→皮膚や粘膜の健康を保つはたらきがあり、視覚の正常化にも関与する栄養素です。不足すると、皮膚や粘膜が乾燥するほか、目の角膜がダメージを受けるおそれがあります。

## ○ ビタミンB1 玄米・豆腐・肉類(赤身の部分)などに豊富

→皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。

## ○ ビタミンB2 アーモンド・納豆・アボカド・レバー

→水溶性のビタミンで皮膚や粘膜を保護する働きがあります。朝食には納豆がお勧めです。

## ○ ビタミンC いちご・キウイフルーツ・フロccoliリー・ピーマン

→皮膚や粘膜の健康維持を助けます。体内では作れない栄養素のため食品からとります。

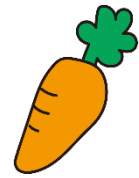
## ○ ビタミンE アーモンド・コーン・大豆など

## ○ DHA 魚に多く含まれています

→生のままで食べられるお刺身などがおすすめ。

## ○ ポリフェノール フルーベリー・紅茶・ゴマ・そば

→普段の食事で簡単に摂取できます。



## 10月15日は世界手洗いの日です

先月号で新型コロナが流行していると掲載しましたが、10月になり今度はマイコプラズマ感染症が流行しています。どの感染症に対しても、手洗いは最も重要な感染対策のひとつです。もう習慣化しているとは思いますが、気が付いたときに手を洗うようにすると効果的です。必ずハンドソープや石けんを使い、自分のハンカチを持参しましょう。

10月15日は世界手洗いの日

## 手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる!

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!

しっかり手洗い!

