



暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になりました。しかしこの時期は、寒暖差が激しい季節でもあります。温度調節ができるよう、上着やブランケットを準備しておくとうれしいですよ。

今年の秋も、コロナウィルスの影響で、スポーツや行楽も今まで通り行うことが難しくなっています。制限のある中でも、楽しみをみつけて充実した日々を送れるといいですね。



目を大切にしよう！

4月に測定した視力はどうでしたか？
毎年、メガネ・コンタクトレンズを使用した矯正視力の悪い人が多くいます。定期的に眼科を受診して、調整をしましょう！黒板の文字が見えにくいと感じたら、保健室で視力を測定できるので、相談に来てください。



～色覚特性の検査について～
色の区別が苦手かどうか（色覚特性）の検査を、希望者に実施しています。日常生活で色に関して不安に思う人、不安はないけど一度検査をしてみたい人は保健室まで来て下さい。簡単に検査ができます。

10代でも老眼！？



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- ときどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



不織布マスクを使おう！

布やウレタンのマスクに比べて、不織布マスクの方が、感染防止に効果的であることが研究により報告されています。

(理化学研究所、神戸大学、豊橋技術科学大学による実験値より作成)

	不織布	布	ウレタン
吐き出し 飛沫量	80% カット	66～82% カット	50% カット
吸い込み 飛沫量	70% カット	35～45% カット	30～40% カット

