



かんごちゃん だより



2025 年 10 月 1 日 企画編集 橋本薫枝

すずしい風が吹く日が増えてきて季節は秋になりました。この時期は、日中と夜の寒暖差が大きく体に疲れが溜まりやすい時期ですので、心身ともに体調管理をしっかりとしていしましょう。



10/10 は目の愛護デーです

☆ 要注意の症状 ☆



☐ すぐにかかわく

☐ 目やにが出る

☐ ぼやけている

☐ 目がかすむ

☐ 光が眩しい

☐ すぐに疲れる

☐ ごろごろする

☐ 痛みがある

☐ かゆみがある

☐ 白目が赤い

☐ 重たく感じる

☐ よく涙が出る



もしかしてドライアイ…？ 老眼…？

☆ テレビや携帯電話、ゲーム機などの影響で「ドライアイ」になる人や老眼の症状が出る人が増えています。小さな画面を見続けて目が乾燥すると角膜を傷つけ、目が悪くなる原因になります。

目に優しい生活をしましょう！

- ★ テレビからは2m以上、携帯電話からは30cm以上離れて画面を見る
- ★ 暗いところで本を読んだり、作業をしない
- ★ 目を休める時間を作る（目をマッサージする、遠くを眺める）
- ★ 前髪が目にかからないようにする