

かんごちゃん だより



2025年10月1日

企画編集 橋本薫枝

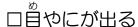
10/10は首の愛護デーです。

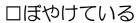


☆要注意の症状☆



□すぐにかわく







ロ光が眩しい

口すぐに疲れる

□ごろごろする

口痛みがある

□かゆみがある

口白目が赤い

口重たく感じる

ロよく涙が出る



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自が乾燥すると角膜を 傷つけ、自が悪くなる原因になります。

め やさ せいかつ ○○ 目に優しい生活をしましょう!

いじょう けいたいでんわ

- ★テレビからは2m以上、携帯電話からは 30 cm以上離れて画面を見る
- ★暗いところで本を読んだり、作業をしたり 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)
- ★前髪が自にかからないようにする