

10月に入り、朝晩もすっかり冷え込んできました。季節の変わり目であるこの時期は、寒暖差により体調を崩しやすいので十分に休養を取りましょう。また、コロナウイルスへの感染予防を徹底するとともに、「食欲の秋」「スポーツの秋」でもあるので、よい機会として体力・免疫力を高めていきましょう。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

10月保健行事

10月13日(火)
歯科検診1年



意外と知られていませんが、秋は目の病気になる人が増える季節です。空気が澄むため地上に届く紫外線量が増えたり、花粉アレルギーの人は目をこすったりすることによって目が傷つきやすくなります。また、近年パソコンやスマホの使いすぎによるドライアイが増加しています。放置しておくと、重大な目の病気につながることもあるので、長時間のスマホ使用を控えるなど予防に努め、目に異常を感じたら、速やかに眼科に行つて診てもらいましょう。

涙の効能と「まばたき」の役割

うれしいときや悲しいとき、目から流れる涙。でも、実はそれ以外のときでも涙は常に目の表面を覆っていて、水分はもちろん、酸素や栄養分を補給したり、ゴミや雑菌を洗い流したり…。目とその機能をしっかりサポートしているのです。

そして、こうした涙の働きを支えているのが、まぶたによる「まばたき」です。私たちの目は、まばたきをするとまぶたの裏にある穴（涙腺）が刺激されて、涙が出る仕組みになっています。まばたきは1分間に約20～40回行われていて、それによって涙が目の表面にまんべんなく行きわたり、目にうるおいをあたえ、目を守っているのです。



季節性インフルエンザワクチン 接種時期ご協力をお願い

インフルエンザが流行する季節となってきました。インフルエンザの感染防止にはワクチンの接種が効果的です。今年度は、原則として10月1日(木)から高齢者(65歳以上)のワクチン接種が始まります。それ以外でインフルエンザワクチンの接種を希望される方は10月26日(月)より接種可能になります。予防接種とともに規則正しい生活を心がけ、インフルエンザの感染予防に努めましょう。