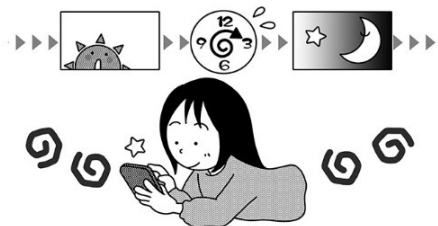




何をするにも気持ちのよい穏やかな季節。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」。好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。もちろん「食欲の秋」。いろいろな食べ物がおいしい時期でもあります。夏の暑さで疲れた心と体を様々な面からうまくりフレッシュしていきましょう。

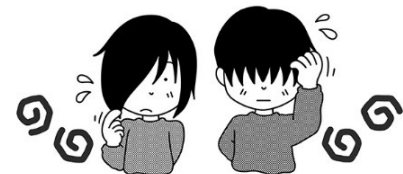
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎていない？

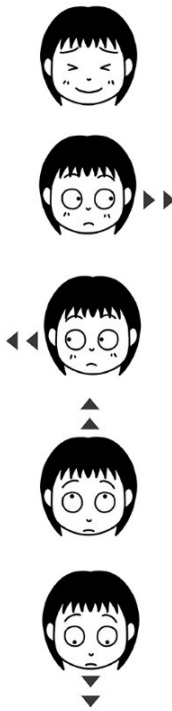


たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

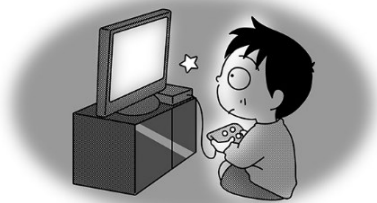
前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして
目にかからないように



部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？

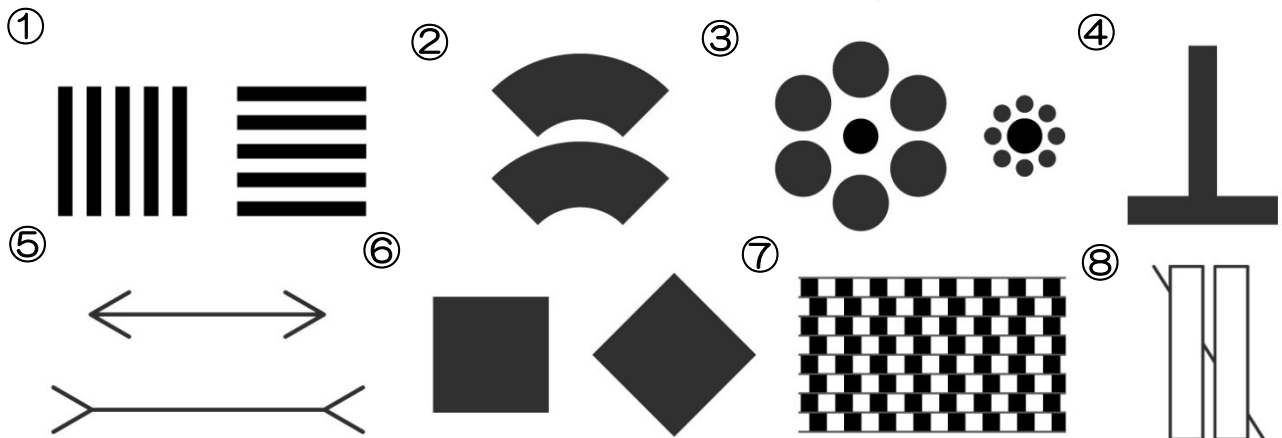


背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

近視が進行すると、将来『緑内障』『網膜剥離』という目の病気になりやすいとされています。また、眼鏡やコンタクトの度数が適切でないこと（強すぎたり弱すぎたり）は近視の進行を早めてしまいます。4月の視力検査でCやDに該当する人は積極的に眼科を受診しましょう！

ふしぎな ふしぎな 目の錯覚



- ① 黒い棒はすべて同じ長さ
- ② 同じ大きさの扇形
- ③ 2つある真ん中の丸は同じ大きさ
- ④ 横棒と縦棒は同じ長さ
- ⑤ 2つある横線は同じ長さ
- ⑥ 同じ大きさの正方形
- ⑦ 横線はすべて平行
- ⑧ 斜めの線は一直線

10月17日～23日 薬と健康の週間

内服薬

薬は
正しく飲もう

①決められたタイミングで



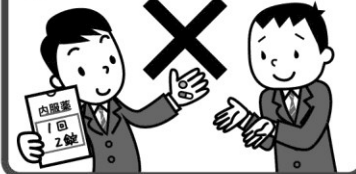
②水かぬるま湯で



③量の増減はNG!



④人にあげるのはNG!



ほとんどの薬には使用期限があります。確認して使用しましょう。



～薬を服用するタイミング～

食前

食事の 30～60 分前に飲みます。胃の中に何も無い状態で飲んだほうが効果的な薬は食前に飲みます。

食間

食事をしてから 2 時間経過後に飲みます。※食事をしながらではありません。食事の影響を受けやすい薬は食間に飲みます。

食後

食後 30 分以内に飲みます。胃に刺激を与えるような強い薬は食後に飲みます。

インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいのか？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

