

疲れ目とせよなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

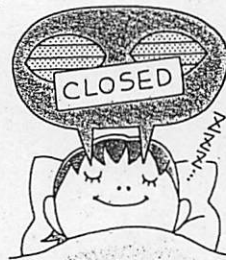
『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

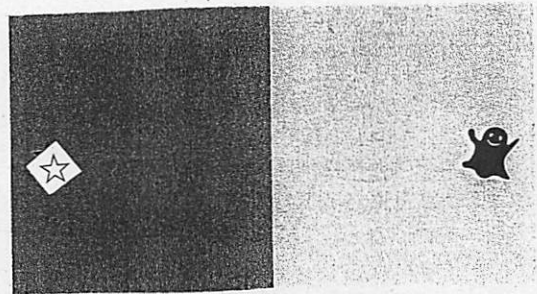
目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



盲点のしくみを体感しよう

右側の絵を見て下さい。☆とオバケ👻がありますね。左眼を閉じて、右眼で☆を見てみましょう。絵を近づけたり、離したりすると・・・オバケがパッと消えますよ！本当はあるのに見えない部分。これが盲点です。

でも、普段は盲点以外の所で補って見ているので、盲点に気がつかないんですね。



新型コロナウイルス感染症・・・引き続き感染対策をお願いします。

最近、急激に感染者が減少してきました。その理由として専門家達は、「感染拡大の要素がなくなる」「医療現場での危機感が国民に伝わった」「夜間の人出の減少」「ワクチン接種の効果」「天候の影響」「若者で増えて若者で減少した」などの分析をしています。しかし、「行動制限の緩和で人との接触が多くなり、第6波がやってくるかもしれない。今年は、インフルエンザの免疫を持った人が少ないためインフルエンザが大流行するかもしれない」とも言われています。気を緩めず引き続き、マスクの正しい着用、3密の徹底、手指の消毒など、今までどおりの感染症対策を続けましょう。