

A cartoon illustration of a man with dark hair, wearing a blue long-sleeved shirt. He has a stressed expression with furrowed brows and a small red mark on his forehead. He is holding a black smartphone in his left hand and has his right hand raised to his face, with his index finger pointing towards his temple. A small grey curved line next to his head suggests motion or a sigh.

- ✔ 画面と目を近づけ過ぎない
- ✔ 疲れたら目の周りを温める
- ✔ ときどき休憩をする



夜の
ブルーライト
にご用心





ストレートネック

目に関連して、視力の低下に大きく影響を与えるのが“姿勢”です。その中でも現代人に多いのが「ストレートネック」です。通常の首の骨は、頭を支えるためにカーブしています。ところが、スマホやパソコンの画面を長時間見ながらの作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんと首のカーブがなくなり、まっすぐになってしまいます。この状態が「ストレートネック」です。首の痛み・肩こり・頭痛、進行するとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が出ることもあります。心当たりのある人もいるのでは？



ストレートネックかな？と思ったら…

パソコン・スマホの操作はこまめに休憩をとる、ときどき首を回したり、ストレッチをしたり、お風呂で身体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にしてみましょう。姿勢が良いと気持ちもシヤキツとします。自分の姿勢を見直してみましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック！

いつ手洗いました？

れをつけよう

- * 外から帰ってきたとき
- * トイレの後
- * ごはんの前
- * ペットなどをさわった後

どこを洗った？

れをつけよう

- * 手のひら
- * 手の甲
- * 指の間
- * つめの先
- * 親指のまわり
- * 手首



チェックしよう

- ☐ せっけんを使って洗った
- ☐ 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- ☐ 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。



手洗いをした後、「服で拭く」「髪の毛を触る」「濡れたまま」…せっかくキレイになった手が台無しです。清潔なハンカチやタオルで水気を拭き取りましょう。



“食欲の秋” “読書の秋”

秋は何をするにも心地よい

季節ですね😊

10月のカウンセリング

8日(水) AM

27日(月) AM