

目にやさしい生活って??



まばたきをすると目に涙が行きわたります。
涙は目を潤して、酸素や栄養を与えたり、表面を滑らかにしてきれいに見えるようにしてくれます。



〈1分間のまばたきは〉

ふだん …… 約20回
読書時 …… 約10回
パソコンやスマホ時…約5回

まばたきが減るとドライアイに

スマホやゲーム、勉強などは集中して目が疲れやすいので、時間を決めたり、まばたきすることを少し意識してみてください…?



一生、目を大切にするための7つの約束

- 1 スマホを使いすぎない
目の筋肉の長時間の緊張がNG
まばたきの回数の減少もNG
- 2 栄養をきちんととる
特に目の健康に大切なのはビタミンA・B、たんぱく質など
- 3 運動をする
- 4 睡眠をたっぷりとる
- 5 紫外線をブロックする
目の病気の原因になる紫外線はぼうしやサングラスでブロック
- 6 たばこはすわない
喫煙は目の病気のリスクを高める
- 7 眼科で定期健診
メガネやコンタクトレンズの度数を確認

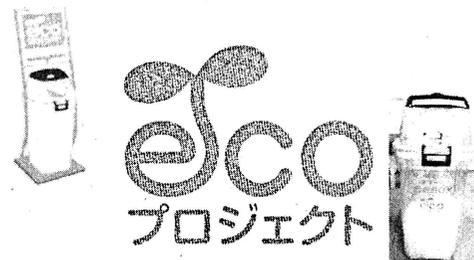
メガネやコンタクトの度数は合っていますか？
スマホを長時間見続けたりしていませんか？
字を書く時やスマホを見る時目が近くなったりしていませんか？
もし当てはまるのならこれから気を付けましょう。
目は替えのきかない大切な物です！
なので大切にしましょう！！

服装のコントロールを!

夏から秋へ季節が移り変わってきました。秋は、日々の気温差が大きな季節です。天気の良い日は特に気温差が大きくなります。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしましょう!!



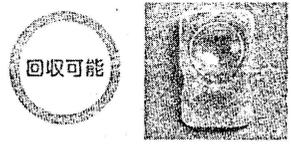
気温にあわせた服装の目安	
25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー



使い捨てレンズ空ケース回収にご協力ください!

全国のコンタクトのアイシティ店頭でお客様から使い捨てレンズ空ケースを回収し、リサイクル工場まで再資源化します。その対価を(公財)日本アイハック協会に寄付し、視力を再び取り戻したいと思う方々のために役立てます。

回収可能



アルミシール、レンズの埋りが無く空ケースのみの状態

コンタクトレンズの処分方法

レンズや容器は、流しやトイレに流さないでください。自治体のゴミの分別ルールに従いましょう。

使い捨てコンタクトレンズの処分方法



※メーカーやレンズの種類により一部素材が違ふことがあります。※本例は一例です。必ず自治体のゴミの分別について確認を行って、処分してください。

保健室前で回収しています!