

健康づくり川柳大募集！

令和7年10月のテーマ

「目」

＊川柳の応募は、一人5句まで、月末締めです。

＊毎月、保健センター・図書館前等で、優秀作品を発表します。

お知らせ

毎月、優秀作品の中から特選を1句選出します。

年に一度、特選の中から年間最優秀作品を選出し、発表いたします。

健康 + 1 プラスワン

10月10日は目の愛護デー

読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節になりました。
パソコンやスマホを見続けて、気づけば目が疲れていませんか？
ゆっくり目を休ませる時間も大切に、眼精疲労を予防しましょう。

【眼精疲労とは】

目を使う仕事を続けることにより、眼痛、目のかすみ、充血などの症状や頭痛、肩こり、吐き気などの全身症状が、休息や睡眠で十分に回復しない状態。

【眼精疲労の対策】

パソコンやスマホと上手につきあう

- ・画面までの距離は30cm以上離す。
- ・イスに深く腰かける。

目の休息をとる

30分に1回は、20秒以上、デジタル端末の画面から目を離し、遠くを見るなどして目を休め、画面を長時間にわたって継続して見ないようにする。

