



「雨の日頭痛」または「気象病」という言葉を知っていますか？正式な病名ではないですが、気圧、気温、湿度の変化で頭痛や肩こり、めまい、ふらつき、吐き気、倦怠感など様々な症状がでる事です。

耳のマッサージ（軽く耳をつまみ上下横に回すなど）、**お風呂にゆっくり浸かる**（体が温まり自律神経を整えます）、などすると症状を和らげます。

気になる人は、やってみてください。



視力低下のサイン（こんなことはありませんか？）

- ・目を細めて見る
- ・片目を閉じて見る
- ・顔を傾けて見る
- ・対象物に近づいていく



目の疲れを取ろう！！



遠くを見る



まばたきしたい、目を動かしたいする



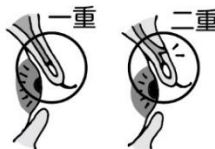
メディアを見ない日をつくる



ちょっと豆知識…



『一重』と『二重』があるのはなぜ？



まぶたが一重の人と二重の人がいるのはなぜでしょう？実は、まぶたを開ける筋肉が、上まぶたの皮膚まで枝分かれして届いているかの「仕組みの違い」です。世界的には一重は珍しいとも言われています。

利き手が人それぞれなのと同じで、良し悪しはありません。一重のすっきりした目元も、二重のぱっちりした目元も、どちらも美しく、あなただけの特徴であり、自分らしさの一部です。

**自分らしさを味方にして
笑顔を輝かせましょう**



10月17～23日は薬と健康の週間

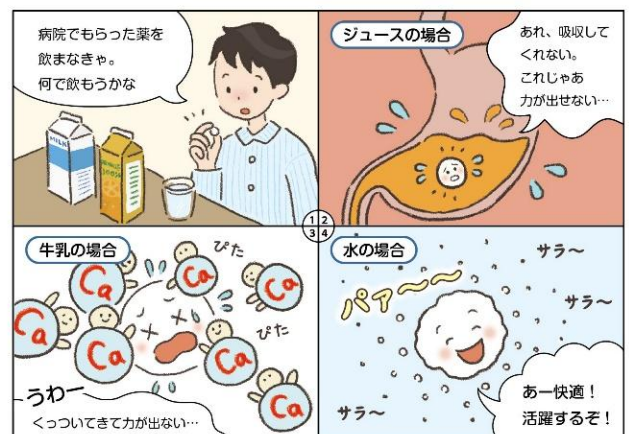
みなさんはどのような薬を飲んだことがありますか？かぜ薬、頭痛薬、花粉症の薬など様々ものを身近に買うことができます。しかし、使用量・使用方法を守らなければ、効果が弱まってしまったり、体に負担をかけてしまったりしてしまいます。

大切なのは…

1. 飲む時間を守る
2. 飲む量を守る
3. 友だちの薬は飲まない
4. 水かぬるま湯で飲む

きちんと守って、早く元気になってください。

その薬、何と一緒に飲む？



ポイント 薬は必ず水かぬるま湯で飲む