

10月10日は



10月10日は、「目の愛護デー」です。

みなさんの目は、疲れていませんか？

以下のような症状があったら、目が疲れているサインです。早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科を受診しましょう。

疲れ目サイン <input checked="" type="checkbox"/> チェック項目	
<input type="checkbox"/> 目がかすむ	<input type="checkbox"/> まぶたがぴくぴくする
<input type="checkbox"/> 目が充血する	<input type="checkbox"/> 目の奥が痛い
<input type="checkbox"/> 目が乾く	

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

(2024 健 10月号より)

実は身近に ユニバーサルデザイン



たとえば
こんなところに

外国から来た人、障害を持つ人など、世の中にはいろいろな人がいます。性別や年齢も様々です。これらすべての人が暮らしやすい、やさしい社会にするための考え方を、ユニバーサルデザインといいます。

駅名などの表示	色覚に特徴のある人でも読みやすい色の組み合わせ
ピクトグラム	言葉がわからなくても伝わる表現
水道の自動センサー	蛇口をひねる力がなくても手が洗える など

通学路やよく行くお店で探してみると、もしかしたら見つかるかも。

ただし、まだすべてがユニバーサルデザインに基づいて作られているわけではありません。もし誰かが困っていたら、どうすればいいのか、自分にできることを考えてみましょう。

