

ほけんだより

松阪商業
保健委員会

朝晩を中心に肌寒く感じられるようになり
ました。又秋の風を感じ秋の虫の音を
聞くようになったこの季節の変わり目は、
体調を崩しやすくなります。衣服の調節
にも気を付けていきましょう。

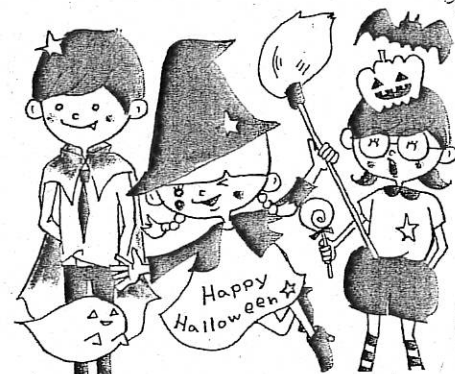
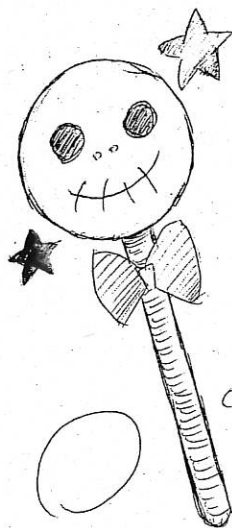
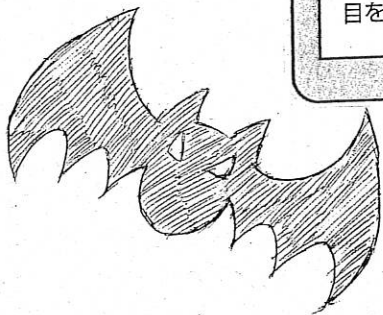
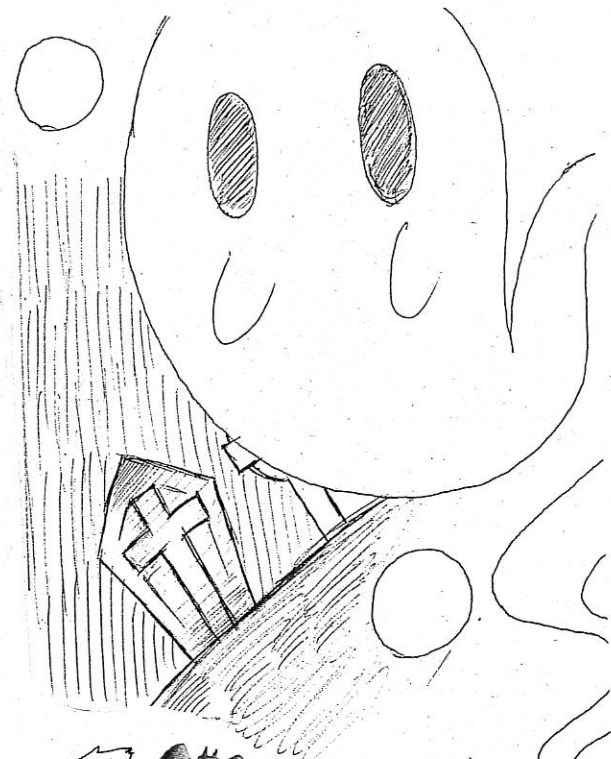
目の健康を
考えて！

パソコン・スマホ・
タブレットを使うときは

30分～1時間ごとに15分くらい
目を休めよう

まばたきの回数を
意識して増やそう

目を温めてみよう



じゅうがつ とおか
10月10日

め あいで
目の愛護デー



コンタクト
レンズ、
安全な
使い方を
している？
取扱説明書を
読んで、
装用時間や
正しいケアの
しかたを
確認しましょう。

