

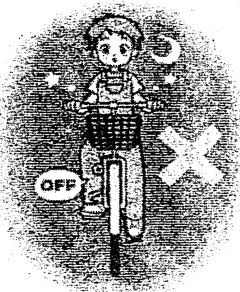
9月は残暑が厳しく体調を崩してしまった人も多かったようです。10月に入って幾分涼しくなりましたが、「秋の日は、つるべ落とし」と言われます。つるべが井戸にストンと落ちていくように、あっという間に日が沈むことの形容詞で使われます。秋の日の入りの速さをとてもうまく言い表しています。

下校時急に暗くなってきましたので、事故には注意してください。

この時間帯は、周囲の視野が徐々に悪くなり、自動車や自転車、歩行者などの発見がお互いに遅れたり、距離や速度が分かりにくくなるためです。

**薄暗い時間帯における交通事故防止**

- ① 自動車や自転車利用者は早めの点灯を行う。
- ② 自転車利用者や歩行者は明るい服装にしたり、反射材・ライトを活用し自分の存在を周囲にわかるようにしておく。

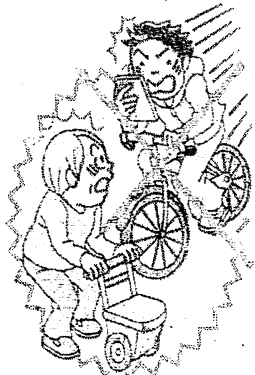


夜間の無灯火走行は道路交通法違反行為です。

令和5年4月から自転車走行時にはヘルメット着用が努力義務となっています。

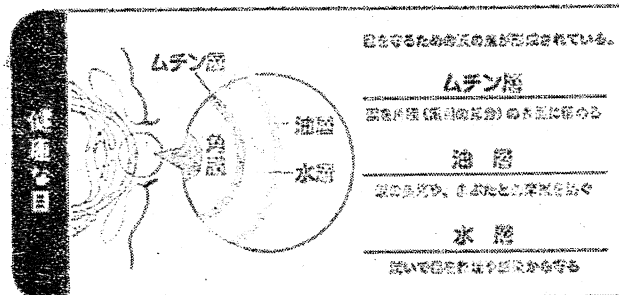
また、今年11月1日からは、自転車運転中ながらスマホに新たな罰則が科せられます。

警察庁ホームページから



# ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの風などが原因で、目が乾いてダメージを受けることがあります。目には涙が少し使れなくなり「涙の壁」から始まり、そのまま同じ生活が続くとドライアイになることも。



目元を保湿

目元を保湿

目元の保湿は、目の乾燥を防ぐために重要です。ドライアイは、目の表面が乾燥し、涙の成分が不足することで起こります。

目元を保湿するためのポイント

- 目をこする
- 目をこすらない
- 目をこすらない
- 目をこすらない
- 目をこすらない

目元を保湿するためのポイント

- 目元を保湿するためのポイント
- 目元を保湿するためのポイント
- 目元を保湿するためのポイント
- 目元を保湿するためのポイント
- 目元を保湿するためのポイント



目に優しい生活を心がけましょう。

前髪が目にかかっていませんか？

ゲームは、楽しいですね。でも時間を決めましょう。

読書などは、適度な明かりで行いましょう。



**日常生活にプラス 3つのアイケア**

- ① まばたきケア・・・まばたきの刺激で涙が分泌され目の正面が潤う。
- ② あたためケア・・・油分は、まぶたの内側から出ます。温めると油分が溶け出すようになります。
- ③ 湿度ケア・・・乾燥は目の健康の大敵、エアコンの風にも注意しましょう。