



ほ け ん だ よ り

< 今月の目標 > **め 眼を大切にしよう**



2 月になりました。早いもんです。あっという間にひと月が過ぎちゃいました。
 今月は、**眼**についてお話しをさせていただきます。冬の乾燥するこの時期私たちの眼にも
 大きな影響を与えます。< 暦の上では、2/4からは春ですね。 >

★ 該当する方は、ドライアイになり易いかも？

- ・ パソコンを長時間使用する方
- ・ コンタクトレンズを装着している方
- ・ エアコンを長時間使用している方
- ・ 夜更かしをする方
- ・ 花粉症の方
- ・ 高齢者の方

★ 代表的なドライアイの症状

- ・ 眼が疲れやすい
- ・ 眼が痒い
- ・ 眼が痛い
- ・ 目脂が多い
- ・ 眼がゴロゴロする

☆ このような症状がある方は・・・

- * まばたきを多くして、涙で角膜に潤いを与えましょう。潤う事で眼の保護となります。
- * 空気が乾燥する時期は、加湿器を使用し部屋の湿度をあげましょう。
- * 防腐剤の入っていない目薬を差すのも良いでしょう。
- * 状態によっては、眼科医に診て頂きましょう。

目を大切に!



< 今月の保健行事 >

- ☆ 2/1 (月) ~ 2/2 (火) 体重測定
- ☆ 2/3 (水) ・ 2/4 (木) 2号室血圧測定
- ☆ 2/19 (金) 磯貝医師2号室内科健診
- ☆ 2/23 (火) 成田医師相談日

鬼は外～！ 福は内～！ 皆さん一緒に元気に作業しよう！