



10月10日は  
目の愛護デー



秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなり

ます。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。

上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。



## 秋の花粉症対策

原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。  
公園や河川敷に多いので気をつけてください

花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。もしかしてと思ったら次のような対策をしましょう。

外に行くときは

マスクや  
花粉症用メガネ  
をする



目や鼻、口に花粉が  
入らないようにガードしましょう

外出から帰宅したら  
衣服をはらう



衣服についた花粉を落としましょう

帰宅後すぐに  
うがいと  
洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

10月10日 目の愛護 Day 10月17日～23日 薬と健康の週間 になります。

# 目に良い食べ物を 食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

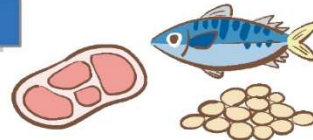
## ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



## ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



## ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



## アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



## ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。



## 食欲の秋こそかむ力を育てよう

さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさん。食欲の秋。秋が旬の食材には「かみごたえ」のあるものも多く、「しっかりかむ習慣」＝「かむ力」を育てるチャンスです。かむことには発達に良い効果がたくさんあります。



かむことの効果

- 食べ物を消化しやすくする
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める
- 食べすぎを防ぐ など

「子どもが食べやすいもの」＝「柔らかいもの」ではありません。小さく切った野菜をしっかりと加熱したり、薄く切ったりんごや焼きいもを少しずつ出すなど、工夫次第でかみごたえがあるものも食べやすくなります。

「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声をかけながら、親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。



## 薬の保管方法 5つのポイント



医薬品は、その保管方法によって、効果が弱まるだけでなく、安全性が損なわれる場合もあります。説明書や薬剤師の指示をきちんと守ることが大切です。

### 高温・多湿・直射日光を避ける

保管方法の指示がない場合は、高温、湿気、日光を避け、室内で保管します。

### 子どもやペットの届かない場所に

誤飲事故を防ぐために、高いところや鍵のかかる場所だと安心です。



### 冷所保管の薬は冷蔵庫へ

薬が凍ってしまわないように、冷風が直接当たる場所には避けてください。

### 薬を他の容器に移し替えない

薬が劣化したり、薬の名前や使い方が分からなくなったりする恐れがあります。

### 古い薬は捨てる

期限切れの薬は廃棄を。ただし、期限内でも、開封後すぐに劣化するものもあるので注意が必要です。