



10月10日は「目の愛護デー」でした。スマホやパソコン画面を見ている間、目はずっと緊張したままなのです。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる!

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

感染症に気をつけましょう!!

そろそろ気温が低くなり、空気が乾燥し始め、ウイルスが活発になってきます。

そうすると冬に向けての感染症対策が大切となってきます。

対策として、院内でも①こまめな手洗いと②消毒と③マスクの着用が重要になってきます。

また調子が悪いときは無理をせずゆっくり休みましょう。

