



10月になり、やっと暑さが和らいで、秋を感じられるようになりましたね。
この時期は1日の気温の差が大きい日が増えてくるので、体調管理には十分注意しましょう。

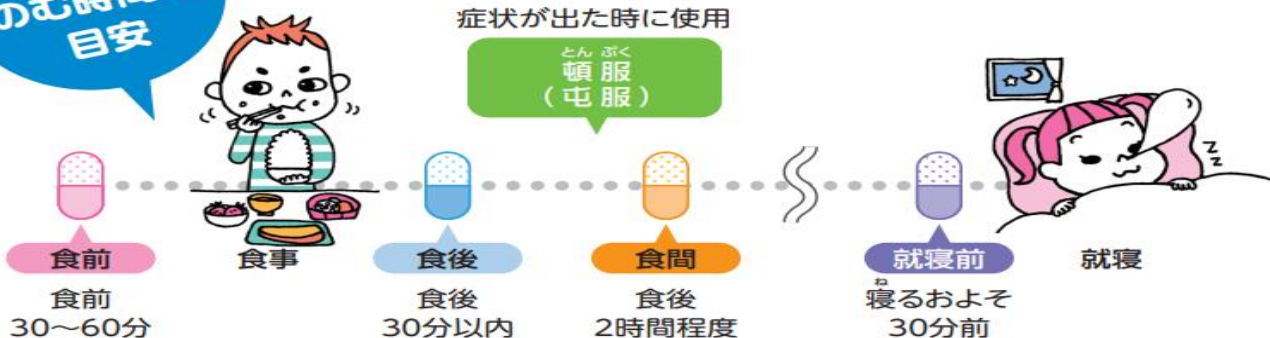
《10月17日～23日は「薬と健康の週間」です》

くすりのルールは守るべし!

くすりには効果の持続時間や安全性などを考えて、**用法・用量**が決められています。
説明書に従って、使用方法や使用量を守りましょう。



くすりの のむ時間の 目安



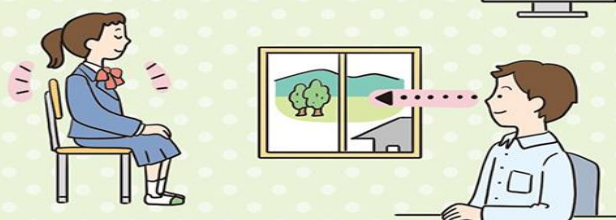
※薬は必ず水かぬるめのお湯でのみましよう

10月10日は「目の愛護デー」です

目にやさしい生活をしよう

ふだんから、目にやさしい生活をしていますか？ 次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ とくとき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。