

あの茹だるような暑さから一転、朝晩の冷え込みがグッと強くなってきました。夏から秋へ移り変わりの季節、みなさんは上手に気温の変化に適応できているでしょうか？急激な気温変化のせいか、鼻声の人や咳・くしゃみをする人が多くなってきたように感じます。衣替えは15～20℃が目安だと言われていますが、まだまだ気温の波がおさまったわけでは訳ではありません。出かける前に気温や天気を確認して、気候に合った服装を着用しましょう。体調を崩さないよう、下着で保温したり、上着を着たり、衣服で温度調節をして快適に過ごしてくださいね。

## ドライアイを悪化させる 3つのコンとは？



ドライアイとは、涙の量や質の異常などにより、目が乾く、ゴロゴロする、疲れやすい、物がかすんで見えるなどの症状があらわれるものです。

### コンタクト レンズ

コンタクトレンズが涙を吸収したり、レンズから涙が蒸発したりして、裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。異常を感じたら装用を控え、メガネを併用しましょう。



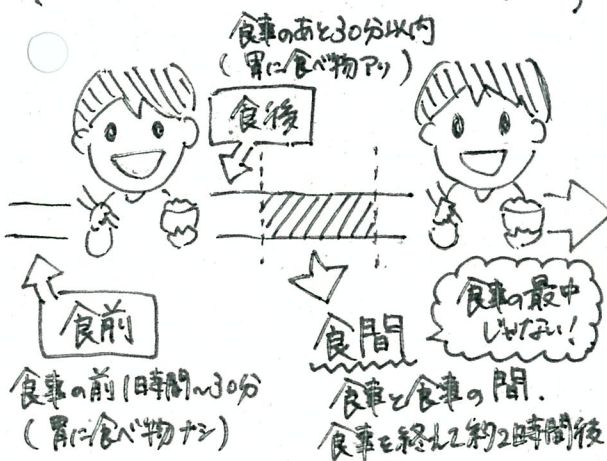
### エアコン

エアコンを使うと部屋が乾燥するため、目も乾いてしまいます。加湿器などで湿度を適正に保ち、エアコンの風が直接目に当たらないよう風向きを調節しましょう。

### パソコン

パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、目に十分涙が行き渡らなくなります。途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。

## クサリの正しい タイミング



## 必ず守って！薬の飲み方



処方薬は あげない・もらわない

## 疲れ目、ホッといやそう



季節の中で秋が一番好き、という人もいるかと思いますが。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…どれも魅力的ですが、あっという間に寒い冬がやってきてしまいます。短い期間だからこそ、秋ならではの、を堪能してくださいね。

そして、来月11月2日は年に1度の文化祭、四葉祭ですね。そろそろ準備に向けて動き始めたところでしょうか。3年生にとっては卒業前最後の一大イベント。皆さんの個性豊かな発表を楽しみにしています！