

スポーツ、読書、芸術…秋は気候が穏やかで過ごしやすいので、何をするにも良い季節です！作物の収穫を迎える「実りの秋」でもあり、おいしいものがたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。旬の食べ物からしっかり栄養をとり、やがてくる寒い冬に備えましょう。

まだ晴れの日が気温が高いですが、曇りや雨の日がぐっと気温が下がるので、風邪をひいたり体調を崩しやすい時期です。衣服の調整をするとともに、生活リズムを整え、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

美しいものを見たり、本を読んだりして、時にはゆっくり休んで、心にも栄養をたっぷりあげることも忘れないくださいね。



食中毒に要注意！！

以前ニュースでも取り上げられていた**0157**や、冬には**ノロウイルス**の流行も予想されます。食中毒にかからないように、**予防の三原則**を覚えておきましょう。

①つけない！！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、次のようなときは、必ず**手を洗**いましょう。

- * 調理を始める前
- * 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- * 調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- * 動物に触れたりした後
- * 食卓につく前

食中毒の原因菌を…

②増やさない！！

細菌の多くは**高温多湿な環境で増殖**が活発になります。食べ物に付着した菌を増やさないためには、**低温で保存**することが重要です。**肉や魚などの生鮮食品やお総菜**などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、**早めに食べる**ことが大事です。

ほとんどの細菌やウイルスは**加熱によって死滅**しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に**肉料理は中心までよく加熱**することが大事です。

③やっつける！！



IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をする事で、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

こんな症状ありませんか？

目やその周りの疲れ・痛み



目が乾く(ドライアイ)



ちらついたり、かすんだり、ピントがずれたりして見づらい



首、肩、腕、腰などのこりや痛み



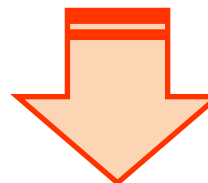
頭痛やめまい



食欲が出ない

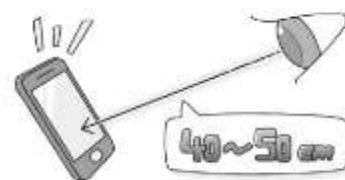


そんな人は…！！



目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40～50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなど調節しましょう。



連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人はアラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのものが見づらいです。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ