

10月10日は 目の愛護デー

スマホネックに なっていない？

最近、首や肩の凝り、背中のコわばり、腕のしびれが気になっていませんか？ それは、スマホネック（ストレートネック）の症状かも！？
スマホネックとは、本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨



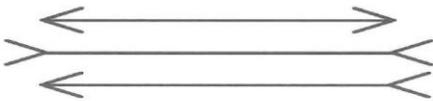
が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態でいると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。

目はだまされる？ 不思議な「さっかく」

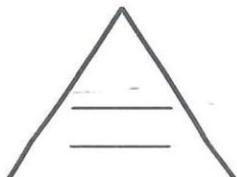
① 3本の線の長さは同じ？



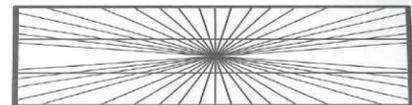
② 2つの丸の大きさは同じ？



③ 2本の横線の長さは同じ？



④ 2本の横の線は真っすぐ？



じつは、①～⑤全て「同じ」・「真っすぐ」(曲がっていない)です。目は不思議な事に、実際とは違って見える事もあるのです。

【Z会】

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使用方法を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？



● 使う前に説明書（効能書き）をよく読む

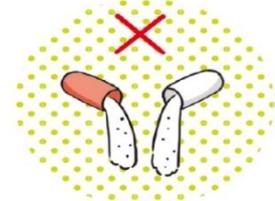
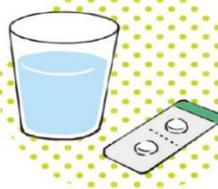


● 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



● 用法・用量を必ず守る

● 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



● カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない