

令和5年 10月のしろくま薬局 “壁新聞”

今年のスポーツの日は10月9日です

☆以前、スポーツの日は「体育の日」と呼んでいました

☆日程も「10月10日」でした

体育の日
って
いつから？



- ・昭和39年10月10日に東京オリンピックが開催されました
- ・それを記念し昭和41年から「体育の日」と制定されました
- ・平成12年（2000）にハッピーマンデー制度が適用され「10月の第2月曜」に変更されました
- ・2020年の2回目の東京オリンピックを記念し（開催は2021年）体育の日は「スポーツの日」に変更されました

国民がスポーツに親しみ
健康な心身を培う日

健康の
三原則は

- 1 適切な食事
- 2 質の良い睡眠
- 3 適度な運動



スポーツの秋！

と言っても今の10月はまだまだ暑い

熱中症対策を！

- ・こまめな水分補給
- ・風通しを良くし体を冷やす

今はどの年代も
目を酷使しています



10月10日は
目の愛護デー

スマホ
パソコン
TVゲーム

長時間
近くを
じっと見続けると

ピント調整している
毛様体筋が
筋肉疲労を起こす

目がかすむ
ぼやけて見える
ピントが合うのに時間がかかる

★目を休めるために・・・「遠くを見る」「定期的に目をつぶる時間を持つ」

目も日焼けします

紫外線は「角膜」にダメージを与えます→→
紫外線は「白内障」の原因にもなります

- ・目がしょぼしょぼする
- ・目が痛い・涙が出てくる

紫外線から目を守るために・・・目薬で目を潤すことも大事です
特にドライアイの人は要注意です

出来れば、「ビタミンA」や「ビタミンB2」
「コンドロイチン硫酸エステルナトリウム」を
含んだ目薬を使ってください

お酒は
美味しく・楽しく

そして
次の日は
スッキリと

しろくま薬局のおすすめ

つい楽しくて 飲みすぎた二日酔い ... そんな経験はありませんか？

そんなあなたに ちょっとしたお手伝い

余分な水分を出し
アルコールから胃を守る

お酒を飲む前に
五苓黄解を1本

これいおうげ
五苓黄解

