



健康テラス

Hello
Doctor



目の健康

10月10日は
「目の愛護デー」です！

きのした眼科
木下 博文 先生

10月10日は「目の愛護デー」ということで、目の健康をテーマにお話しします。目の健康を守ることは、毎日の生活を快適に送るためにとても大切です。近年はスマートフォンやパソコンを使う時間が増え、目の疲れやドライアイ、視力の低下に悩む人が多くなっています。そのため、普段から目を大切にする習慣を身につけることが重要です。長時間画面を見続けると目に負担がかかるため、30分に一度は画面から目を離し、遠くを見るなどして目を休ませましょう。また、意識してまばたきをすることで目の乾燥を防ぐことができます。部屋の明るさを適切に保ち、画面の明るさを調整することも目の負担を軽くする効果があります。食生活にも気を配ることが大切です。ビタミンAを多く含むにんじんやほうれん草、DHAやEPAを含む青魚などは、目の健康維持に役立つ栄養素です。栄養バランスの良い食事

を続けることが、目の健康維持につながります。さらに、十分な睡眠をとることで目の疲れを回復させることができます。目の痛みや見えにくさなどの異常を感じたときは、早めに眼科を受診することも大切です。毎日の小さな心がけから、目の健康を守り、快適な生活を送るように過ごしていきましょう。



図書館・健康センター複合施設

ホンテラッセ長与

honterrasse nagayo

通信 Vol.18



整備の詳細
長与町ホームページ

問 政策企画課新図書館等建設係 ☎095-801-5661

ホンテラッセ長与整備状況

ホンテラッセ長与は、令和9年4月の開館に向けて順調に整備が進んでいます。旧長与町図書館は9月27日をもって閉館し、しばらくの間、図書館の利用ができませんが、約半年後に「ホンテラッセ長与」としてオープンします。楽しみにお待ちください！



完成イメージ



現在の状況
(令和8年8月)