

オンラインで疲れた目のケアをしよう！

オンライン授業で目が疲れていませんか？
簡単に、こまめにできる目のケア方法をご紹介します。一回10分程度でできますよ。



用意するものは、洗面器、タオル、ポットに沸いているお湯、です。



① 洗面器に、まずコップ2杯分ぐらいの水を入れます。そこにポットのお湯を少しずつ入れて、触るとちょっと熱いかな、というぐらいのお湯を作ります。

② できたお湯にタオルを浸して、絞ります。これで、あったかいおしぼりタオルができます。何回かやると、自分が気持ちのいい温度がだんだんとわかってきます。



③ できたおしぼりタオルを、目を覆うようにのっけて、気持ちよさを味わいます。「はーっ」至福です。タオルが冷めたらまたお湯につけて暖かくして、再び目につける。これを5、6分繰り返します。お湯が冷めたらササっと、ポットからお湯を足して。

やけどしないよう、自分の気持ちいい温度を大切に。
これで、オンライン生活を乗り切りましょう～。