

令和7年9月千住温水プール公開予定表(個人用)

- フリータイム制です。下記予定は、前日まで変更する場合があります。最新の空き状況は、前日夜か当日朝、お電話でお問い合わせください。
- 凡例) 「1」:1コース、「2」:1・2コース団体貸切です。
1、2コース貸切中も、3～6コースは利用いただけます
「♥」:アクアエクササイズ、「◆」:ワンポイントレッスン
- 引き続き、感染症対策にご理解・ご協力をお願いいたします。



8月15日発行

9月	9:30~10:20	10:30~11:20	11:30~12:20	12:30~13:20	13:30~14:20	14:30~15:20	15:30~16:20	16:30~17:20	17:30~18:20	18:30~19:20	19:30~20:30
1 月	1	1	1							1	2
2 火			1	学校利用(全面貸切)				1	1	1	1
3 水	学校利用(全面貸切)				1	1		1	2	2	2
4 木	学校利用(全面貸切)										
5 金	学校利用(全面貸切)				1		1	1		1	1
6 土											
7 日											
8 月	1	1	2							1	2
9 火			1	学校利用(全面貸切)						1	
10 水	学校利用(全面貸切)				1	1		1	2	2	2
11 木	学校利用(全面貸切)										
12 金	学校利用(全面貸切)				1	1	1	1			1
13 土											
14 日											
15 月											
16 火	休館日										
17 水		2	2	1	1	1	1		2	1	1
18 木		1					2			1	2
19 金				1	1		1	1		2	2
20 土	無料公開日										
21 日											
22 月	1	1	1							1	2
23 火											
24 水		1	1					1	2	2	1
25 木		2	1				2			1	2
26 金				1	1		1	1		2	2
27 土											
28 日											
29 月			2							2	2
30 火				1	1					1	1

千住温水プール“スイミー” ☎03-3882-2601

プール利用時間 9:30~20:30 (総合受付9:00~20:00)

目の健康と疲れ目について

テレワークや在宅勤務でモニターを、おうち時間でスマホやテレビ画面を見ている時間が増え、疲れ目（眼精疲労）になっていませんか？画面を見ているとどうして目が疲れてくるのでしょうか。原因と対策をご紹介します。



～疲れ目とは？～

疲れ目とは眼精疲労ともいい、目を使う作業を続けることで、目のみならず全身に影響を及ぼしてしまう状態のことを指します。主な目の症状としては、目が重く感じる、目が痛い、まぶしく感じる、目の充血、まぶたの痙攣などです。また、全身の症状としては、頭痛や肩・首のコリ、イライラしやすくなる、吐き気がするなどがあります。また、ドライアイも疲れ目の症状の一つです。目薬を頻繁に注さないで目が乾いてしまう人は要注意です。



～疲れ目解消方法～

仕事のちょっとした空き時間や、休憩時間に疲れ目は緩和することができます。一番手軽に試せるのは「目薬」です。目薬はスーッとするものより、低刺激のものがおすすめです。また、ビタミンB12等の眼精疲労の回復をサポートしてくれる成分を含んでいるかどうか、予めチェックしておきましょう。目薬以外には、ツボ押しや肩・腰まわりのマッサージもおすすめです。爪の生え際、特に親指のツボは血流に酸素を供給する効果が期待でき、目の疲れを癒やしてくれます。また、親指と人差し指の骨の間にあるツボ「合谷」は、疲れ目による頭痛を引き起こしている時に押すと効果的です。