

## 温シップや冷シップを行う

お湯で温めた蒸しタオルを目にあてたり、冷たい水につけて絞ったタオルをあてて目の疲れをとります。目に刺激を与えるので、血行が良くなり、また栄養の補給もスムーズになるので、目の乾燥を防ぐことができます。