

ほけんたより

令和4年10月 南花台中学校 保健室

明日は体育大会です。学年練習、全体練習、応援練習など、たくさん練習してきた成果をだして頑張りましょう！

少しずつコロナ感染者が減ってきていますが、油断せずにしっかり感染対策を忘れないようにしましょう。健康観察表を忘れてくる人がちらほらいます。毎朝の健康観察はとても大切です。ご協力よろしくお願いたします。

■10月10日は目の愛護デー

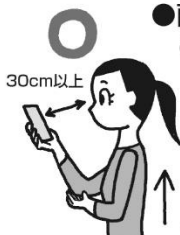

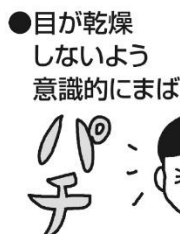
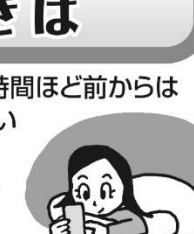
目の健康のために



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない（1時間使ったら、10分間は目を休める）
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは

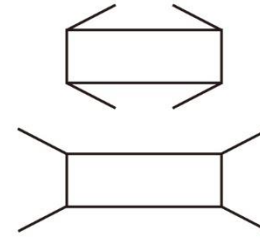
- 画面から目を30cm以上離す（猫背にならないようにする）

- 長時間、連続で使わずに目を休ませる（遠くを見るようにするとよい）

- 目が乾燥しないよう意識的にまばたきをする

- 寝る1時間ほど前からは使わない


OFF

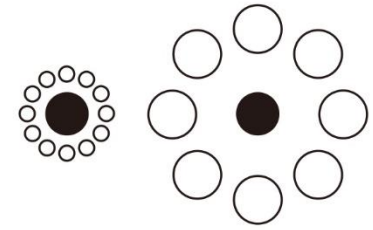
見える？見えない？ 「錯視」あれこれ

ものの長さや大きさ、角度などが実際は同じなのに違って見える、また何もないところに図形があるように見えることなどを「錯視」（目の錯覚）といいます。私たちの目は極めて高性能にできているといわれますが、こんなふうにだまされてしまうこともあるのです。

① 四角い部分の大きさは？



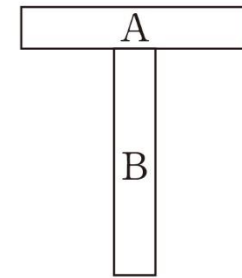
② 黒い丸の大きさは？



③ 真ん中の小さい四角の濃さは？



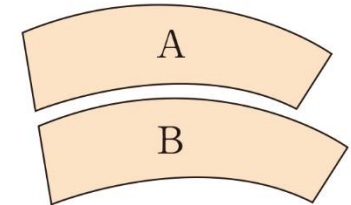
④ Aの横幅とBの縦幅は？



⑤ 2本の横の線の長さは？

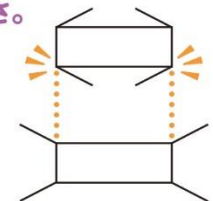


⑥ 2つのおうぎ形の大きさは？



実際には…

- ① 上のほうが左右が小さく、上下が大きく見えるが、同じ大きさ。
- ② 左のほうが右より大きく見えるが、同じ大きさ。
- ③ 右のほうが黒っぽく見えるが、同じ濃さ。
- ④ Bのほうが長く見えるが、同じ長さ。
- ⑤ 上のほうが長く見えるが、同じ長さ。
- ⑥ Bのほうが大きく見えるが、同じ大きさ。



※これらの図を集中して見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目を離して休憩をとるようにしましょう。