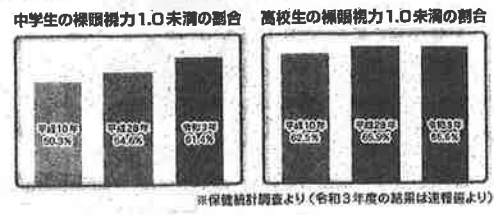


家族で読もう
笑顔
2022.10.12 (Wed)
No.54 (R4年度 No.8)
灘中学校 保健室

**目の健康について
考えよう**

10月10日の愛護デー 大切な目 普段から **ケア** してあげよう

中高生の視力低下の人は、学年が上がるほど多く、かつ増加傾向にあります。視力低下の増加の原因には、近くのもの長時間見続ける生活があるのではないかと考えられています。



☆ パソコン・テレビの画面 ☆
視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm(離れよう!)
1時間画面を見つめたら10分は目を休ませよう!

メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか?
度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因!!
コンタクトレンズを使っている人は、使い方、洗浄、保存など正しくケアをしよう。予備の持参も忘れずに。

勉強中の照明
細かい字を読んだり、書いたりするとき、部屋の照明をつけて明るくし、その上で、手の影がでない方向からスタンドをのけるようにしましょう。ワケヨ
鉛筆の芯はBくらいの濃くて読みやすいものがオススメだよ!

積極的に休息を
情報の約85%は目から入るとされており、普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているもの。
意識して積極的に目を休めよう!!

正しい姿勢で 目を守ろう
おへそを前に向けて
ひざの角度は90度
足のうらをついて
背中まっすぐ
深く息かける

1校時と5校時の授業前、黙想に合わせ、保健委員が意識してほしい「よい姿勢のポイント」を伝えています。授業中もできていますか?

あなたのスマホ依存度はどれくらい?
学校以外の場所では、常にスマホを持っていないと...という人はいませんか? ついつい長時間使っていて、気付いたら夜中!ということはありませんか? さめた方がいいと思うのにやめられない...これは「依存」の始まりかも。

- 寝るときに枕元にスマホを置いている
- 食事中もスマホを見ている
- トイレにもスマホを持っていく
- 友だちといるときもスマホを見ている
- スマホが近くにないと不安になる
- 他の人の習性音が、自分のものではないかと思うことがある
- SNSは毎日、複数回チェックする
- スマホを持ったまま寝てしまうことがある
- もしSNSができなくなったなら、友だちがいなくなると思う

寝る2時間前にはスマホやゲーム機から離れよう

一人では生活スタイルを変えられないのが「依存」。心配なときは相談を!

当てはまる数が

- 1~2個 依存度はあまりない
- 3~4個 依存度は軽度
- 5~6個 依存度は高度
- 7~9個 スマホ依存症かも

このまま、日常のコミュニケーションを大切にね!
友だちや家族との時間をとるように意識しよう!
自分では気が付かないうちに依存してしまっている。体の不調はありませんか?
スマホがないと生きていけない、という感覚になっていませんか?

10月17日 ~ 10月23日 **薬と健康の週間**

「薬は使い方を」人間の味方にも敵にもなります。正しく上手に利用しましょう。
10月に入ってすぐは、真夏のような暑い日もありますが、一気に気温も下がり、肌寒く感じられる日も多くなりました。3年生の修学旅行、2年生の職場体験も終わり、これから中間テストに文化祭が控えています。季節の変わり目です。冬服と夏服、上手に調節して、体調をくずさないようにしてくださいね。今回のテスト期間にもメディアコントロールを実施しています。体調管理にはよい睡眠も大切ですよ! として、最近では、新型コロナウイルスの感染者は減少傾向にあります。この3年インフルエンザの流行がないため、今シーズンは...と懸念されています。インフルエンザの感染予防は、コロナウイルスの予防と何ら変わりません。基本的な「手洗い・うがい・マスクの着用・換気」ですよ!!

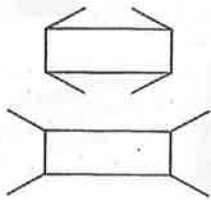


Let's Challenge!

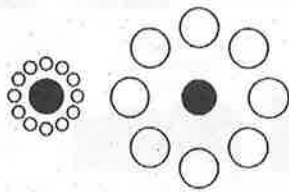
目に関するあれこれ...

見え方のフシギ 目の「さっかく」

① 四角い部分の大きさは?



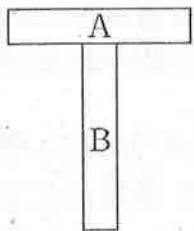
② 黒い丸の大きさは?



③ 真ん中の小さい四角の濃さは?



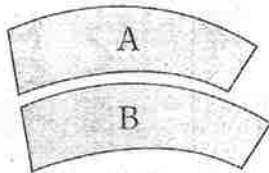
④ Aの横幅とBの縦幅は?



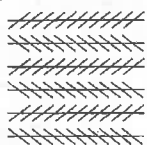
⑤ 2本の横の線の長さは?



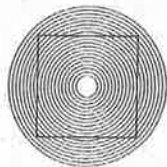
⑥ 2つのおうぎ形の大きさは?



A 長いヨコの線はすべてまっすぐ?



B □はゆがんでいない?



<見るときの注意>

長い時間じっと見続けると、頭がクラクラしたり、気分が悪くなったりすることもある。時々、目を離して休憩を!!

①~⑥の答えは、すべて「同じ」。A~Bの答えは、どちらも「はい」。

どう見えましたか? 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、また何も無いところに図形があるように見えることを「錯視」(目の錯覚)といいます。

いくつわかるかな?

「目」がつくことわざ

① 目から○○へぬける

意味 頭の回転が早い、ぬけめがない。



② 目に○○○もいたくない

意味 すごくかわいがることのとたとえ。



③ 目は○○ほどにものを言う

意味 目つきは話すのと同じくらい相手に気持ちが伝わる。



④ 目から○○○がおちる

意味 あるきっかけで、わからなかったことが急にわかるようになること。



おまけ

10月8日は骨と関節の日

知っているかな? 骨のこと

Q1 人の体、骨は何個ある?



約200個

たくさんの骨が組み合わさって、体を支えているよ。赤ちゃんの骨は約300個で、成長とともにくっついて1つになつたりしていきんだって。

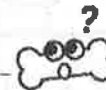
Q2 一番大きい骨は?



大腿骨

太ももにある骨で、身長約1/4くらいの長さがあるんだって。一番小さい骨は、耳の中にある「あぶみ骨」で、大きさは約3ミリくらいだよ。

Q3 骨は体を支えるだけ?



ほかにもあるよ

内臓を守ったり、カルシウムなどをためておいたり、血液を作る役割があるよ。また、筋肉と協力して、体を動かすことも骨の大切な役割。

(こたえ: ①はな②いれて③くち④うろこ)