

ほけんだより 10月

高島中学校 保健室 2023.10

10月に入り、だんだん気温が下がってきました。この時期は、昼間は比較的暖かいです、朝晩は肌寒くなります。寒暖差の影響か風邪気味でしんどいと保健室に来室する生徒が増えてきています。上着や膝掛け等を持って来るなどして、体温調節できるようにしましょう。

スマホやタブレットから

目を守るためにできること



良い姿勢

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30 cm以上離しましょう。



目を休める

画面を30分見たら窓の外の景色など遠くを見つめて目の筋肉をゆるめましょう。



睡眠

目の疲れを取るために生活リズムを整え、早めに眠りましょう。



適度な運動

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



まばたき

集中して画面を見ているとまばたきの回数が減り、ドライアイの原因に。意識してまばたきしましょう。



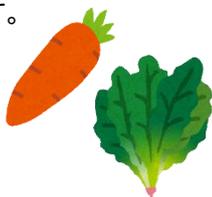
寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前から画面を見ないようにしましょう。



目に良い食べ物

人参、ほうれん草、豚肉うなぎ、レバー等には、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。



目に合ったものを

コンタクトレンズや眼鏡の度数があっていないと頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



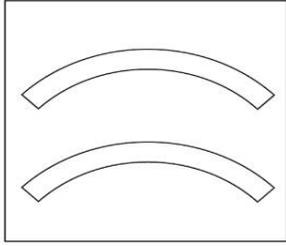
眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れない等、気になる症状があれば眼科へ行きましょう。

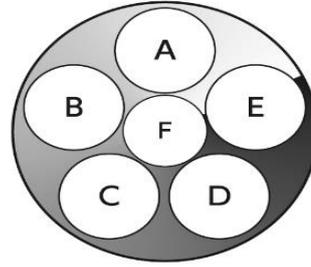


不思議な目の錯覚

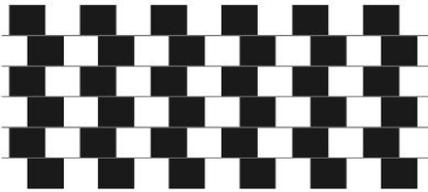
① 2つのおうぎ形の大きさは？



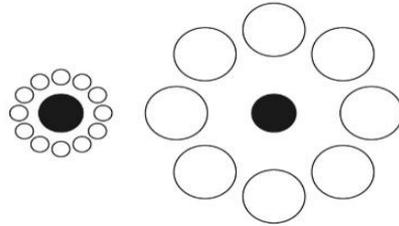
② A~Eの丸の大きさは？



③ よこの線は曲がっている？



④ 2つある真ん中の黒い丸は？



① 下の方が大きく見えますが、同じ大きさです。

② 少しずつ違って見えますが、全て同じ大きさです。

③ ななめに見えますが、全てまっすぐの線です。

④ 左の丸が右の丸より大きく見えますが、同じ大きさです。

今月のまちがいさがし(全部で7つ)

