

ほけんだより

10月

宇都宮市立河内中学校
保健だより No.7

だんだんと気温が下がり、過ごしやすい季節になってきました。みなさんの歌声が聞こえてきて先生は文化祭がとても楽しみな気持ちです。さて、秋と言えば、「スポーツの秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」、「食欲の秋」と何をするのにもよい季節です。夏の暑さで疲れた心と体を、様々な面からうまくりフレッシュして文化祭にむけて頑張りましょう！



10月10日は
目の愛護デー

あなたの目は健康？

スマートフォンやパソコン等毎日使い過ぎていませんか？目の使い過ぎは、「疲れ目」や「視力低下」を引き起こす原因になります。また、スマートフォンなどの画面を長時間見続けることで、「内斜視」*1にもなりやすくなります。1時間使用したら 15 分の休憩をとることが望ましいとされています。ルールを守り、自分で目の健康を守れるようになれるといいですね！



1日の使う時間を
決めておく

部屋を
明るくする

ごはんを食べている
ときには使わない

目と画面を
30 cmくらいあける

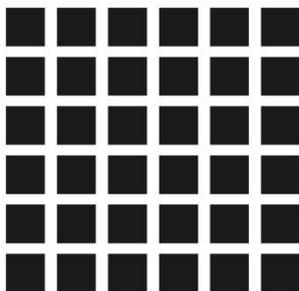
時々目を
休める



*1内斜視とは、左のイラストのように片目の視線が内側に寄ってしまうことです。スマートフォンを長時間使用する若者に増えているそうです。

不思議な目の錯覚

①白い線の重なるところに
何が見える？

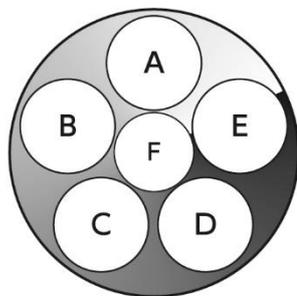


実際は…



- ①黒い影が見えますが、何もありません。
- ②少しずつ違って見えますが、すべて同じ大きさです。

②A～Eの丸の大きさは
どれが一番大きい？



寒さは服で調節を

昼間は暑くても、夕方や夜になると寒く感じるが増えてきました。朝晩の寒暖差で体調を崩している人はいませんか？この時期は、寒いときに服装を調節できるよう、長袖の体育着をもってきましょう。



保健室から

3年生は受験に向けて、1・2年生は部活に一生懸命な姿がよく見られます。頑張り過ぎるあまり周りの人と比べて自分はダメだな…と劣等感を感じている人もいるかもしれません。まずは自分の頑張り方を自分で認めてあげましょう。努力は必ずあなたを成長させてくれます。辛い時には家族や友達、先生にお話してみてください。保健室はいつでも大歓迎です！

目の錯覚は他にもたくさんあります。保健室にも本があるので見てみてください！