

ほげんだより 10月

小谷場中学校 保健室
10月3日(月)No.7

残暑が長く、9月も日中は30℃を超える日が何日もありましたね。しかし、10月からは日中も25℃を下回る日が多くなり、急に秋本番になっていく予報のようです。寝ている間に身体を冷やさないよう、暖かくして眠りましょう。(女子は特にお腹や腰を冷やさないように。) 冷えは万病のもとです。

今週末は運動会です。せっかくの行事の日を元気に迎えられるよう、練習の前後や給食前には念入りに石けんで手洗いをする、教室の窓が閉まっていたら開けて換気をする等の感染症対策も忘れずに。

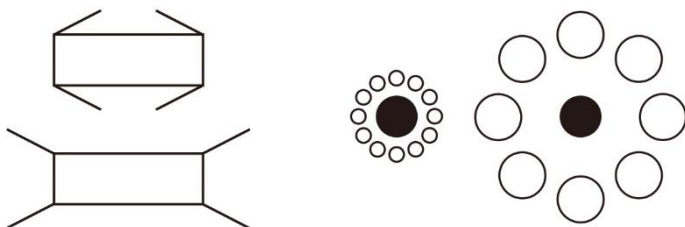
10月10日は目の愛護デー

- 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

スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは

見える? 見えない? 「錯視」あれこれ

- ① 四角い部分の大きさは? ② 黒い丸の大きさは?



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、また何もなかった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。私たちの目は極めて高性能にできているともいわれていますが、こんなふうにだまされてしまうこともあるのですね。

- ③ 真ん中の小さい四角の濃さは?



実際には?

- ① 上のほうが左右が小さく、上下が大き見えるが、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。

※これらの図を集中して見続けると、気分がわる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しましょう。

