

# ほけんだより



勝田二中 NO.6  
R4.10.3 発行

厳しい残暑も峠を超え、朝晩を中心に涼しく感じる日が増えてきました。「芸術の秋」です。合唱祭に向けて、学校中から素敵な歌声が響いています。また、「スポーツの秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節。そして「食欲の秋」…食べ物がおいしい時季でもあります。夏の暑さの疲れを、さまざまな面からうまくリフレッシュしたいものです。

日によって気温差が大きくなることがあります。天気予報を確認するなどして、その日の気候を意識しましょう。こまめに衣服で調節することをしっかり心がけたいものです。

〈今月の保健目標〉

目の健康を考えよう



## 10月10日は目の愛護デー



タブレットを使用することが増えました。デジタル画面に接する時間がかなり多くなり、「目」の健康への影響が懸念されます。「目が疲れる」という自覚症状がある人もいるのではないのでしょうか。

全生徒の約3分の1の生徒がメガネ・コンタクトレンズを使用しています。「A」以外の人に受診勧告していますが、現時点で受診したという報告のあった人は、1年生 42.9%、2年生 39.9%、3年生 34.0%です。まだ受診していない人 250人 (38.6%)の皆さんは、早めに受診されることをおすすめします。受診したら「視力管理カード」をご提出願います。

●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

OFF

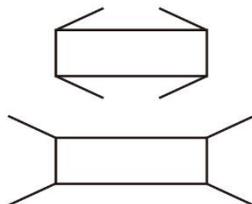
30cm以上



## 見える？見えない？「錯視」あれこれ

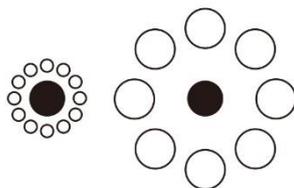
ものの長さや大きさ、角度などが実際は同じなのに違って見える、また何も無いところに図形があるように見えることなどを「錯視」(目の錯覚)と言います。私たちの目は極めて高性能にできていると言われますが、こんな風にだまされてしまうこともあるのですね。

①四角い部分の大きさは？

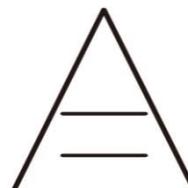


実際  
には？

②黒い丸の大きさは？



③2本の横の線の長さは？



- ①上の方が左右が小さく、上下が大きく見えるが、同じ大きさ。
- ②左の方が右より大きく見えるが、同じ大きさ。
- ③上の方が長く見えるが、同じ長さ。

