

ほけんだより

にこにこ



令和6年 10月2日
合志南小学校
保健室 丹内



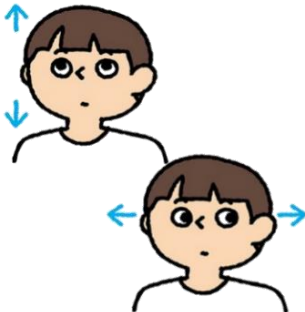
10月10日は目の愛護デー



10月10日がなぜ目の愛護デーかというと、10を回転させて2つならべると、目のように見えるからです。勉強をしたり、テレビを見たりして毎日はたらく目を、大切にしましょう。



目をたいせつに



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオルなどで、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

どうする？目にゴミがはいったとき



絶対に目をこすらない



小さなゴミは、ゆっくりまばたき
(なみだであらいながす)



洗面器に水を張ってまばたき



とれないときは眼科医を受診



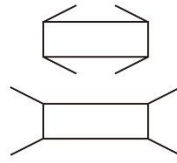


見える?見えない?

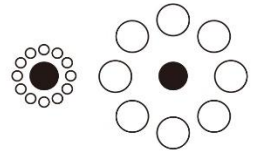
「錯視」あれこれ

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

1 四角い部分の大きさは?



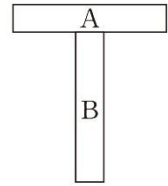
2 黒い丸の大きさは?



3 真ん中の小さい四角の濃さは?



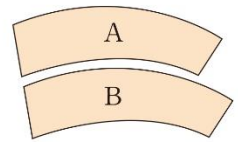
4 Aの横幅とBの縦幅は?



5 2本の横の線の長さは?

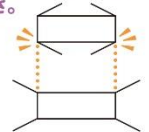


6 2つのおうぎ形の大きさは?



実際には?

- 1 上のほうが左右が小さく、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。
- 4 Bのほうが長く見えるが、同じ長さ。
- 5 上のほうが長く見えるが、同じ長さ。
- 6 Bのほうが大きく見えるが、同じ大きさ。



※これらの図を集中して見続けると、気分が悪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をとるようにしましょう。



スマホを見た後、
遠くを見ると
ぼやける

スマホ老眼 かも!?

夕方になると、
スマホ画面が
見えにくくなる

スマホの小さい字は
少し離すと
見やすくなる

スマホ老眼とは、長い時間、

スマホを見続けることによって、
目の筋肉が凝り固まり、ピント調整が
うまくできなくなってしまう状態です。

加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、
スマホの長時間使用には注意が必要です。

ぐっすりねむるために すいみん環境を整えよう

最近は暑い日もあれば涼しい日もあり、寒暖差で心も体も疲れるときがあります。

そんなときは、すいみん環境を整えて、疲れをとりましょう。



布団やシーツなど寝具は清潔
に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝
るときには部屋の電気は消す。



寝る1~2時間前にぬるめのお
風呂に入ってリラックスする。