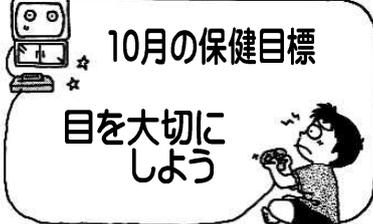




厳しい残暑もようやく峠を越えたようです。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と何をするにも快適でよい季節。もちろん「食欲の秋！」いろいろな食べ物がおいしい頃でもあります。夏の暑さで疲れた心と体を様々な面からリフレッシュしていきたいですね。

また、「秋の日はつるべ落とし」と言われます。日が暮れ始めると、あっという間に暗くなってしまいます。帰り道では交通安全や不審者に気をつけましょう。



10月の保健目標  
目を大切に  
しよう

## 眼がピンチ!? 『スマホ老眼』

最近、20~30代で「手元が見えづらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。眼に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります。(症状は一時的なことが多いそうです。)

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、眼に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。



### 目にやさしく♡



ゲームばかりしているとも目が悪くなるわよ

1時間は休憩!

遠くを見たりまばたきして

ドライアイをよ

コラッ! ちゃんと聞く

ドライアイは消されたようね!

ラスポスに!

### 《スマホやタブレットなどを使うときのポイント》

★機器と目を近づけすぎない  
→手からひじの長さ(約30cm)くらいはなして使う!

★部屋を明るくして使う  
→寝る前にふとんの中で使わない



★1時間使ったら10~15分の休憩をとる  
→遠くの景色を見るとGOOD!



★意識的にまばたきをする

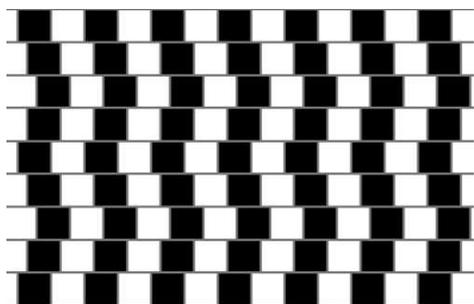


★疲れを感じたら目の周りを温める  
→目がかわく、ショボショボする...  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!  
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

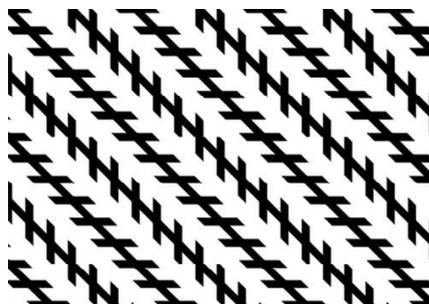


# 目の錯覚 (錯視)

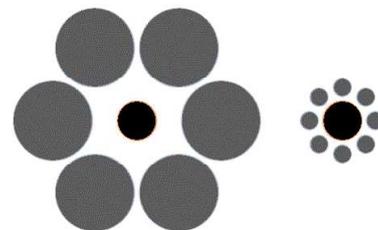
私たちの目はいつも正しいものを映しているはずですが、ところが脳はそうではありません。受け取った情報を処理したのはいいものの、間違った認識をしていることがあります。そんな目の錯覚・錯視を体験できる面白い画像を紹介します。



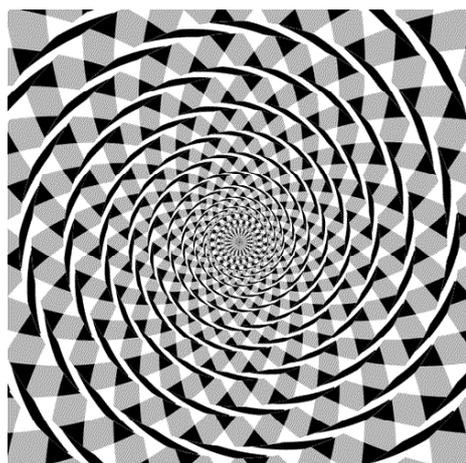
横の線は全て平行です。平行線の上に白と黒の正方形を交互に並べることで、平行なはずの線が斜めに見えます。



斜めになっている線は全て平行です。書き足されている線のせいで角度が違って見えるように見えます。



真ん中の円は同じ大きさです。大きい円を周りに描くと小さく、逆に小さい円を周りに描くと大きく見えます。



渦巻状の画像のようにみえますが、じつはすべて真円が描かれています。指でなぞってみるとよくわかります。いつまでたっても外側にはいきません。



じつにする? ほかのわたしのころもがえ

気温でチェックしよ♪

適温の感じ方は人それぞれ違います。朝夕と昼間の気温差も大きい時期です。衣服の調節をこまめにして、体調を崩さないように気をつけましょう。



## ☆9月の保健室来室状況☆

	1年	2年	3年	合計	
疾病	頭痛	5	2	6	13
	腹痛	4	3	7	14
	気持ちが悪い	9	4	12	25
	その他	3	1	7	11
外傷	19	9	23	51	
合計	40	19	55	114	

(疾病のその他には、だるい、寒気などがありました。)

## ☆9月の感染症発生状況☆

\*感染症による欠席者はいませんでした。



\*9月は体育祭練習があったので、外傷の来室が多かったです。  
\*後半は、腹痛や寒気、咽頭痛を訴える人が多く、気温の変化に体が追いついていない人が多かったようです。発熱で欠席の人も増えています。