



# 10月ほけんだより



令和2年10月9日 和木中学校 保健室

すっかり秋らしい天気になってきましたね。秋は、「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」と、何をするにも快適な季節です。しかし、季節の変わり目は朝夕の気温差があり体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節等をして元気に過ごせるようにしましょう。

～今月の保健目標～

目の健康に関心を持ち、  
視力低下の予防をしよう！

10月10日は  
目の愛護デー



今、増えています！

## “IT眼症”になっていませんか？

IT機器（パソコン、スマートフォン、テレビゲーム）を長時間、悪い姿勢や環境（画面に近い、部屋が暗い）で使うことで起こる目の病気やそれがきっかけで起こる全身症状をIT眼症といいます。

### ★IT眼症チェック！

#### 体チェック

- 頭が重く感じる
- 吐き気がする
- 食欲がない
- 眠れない、眠りが浅く  
疲れがとれない

#### 目チェック

- ものが二重に見えることがある
- ものがぼやけて見えることがある
- 目の周りが痛い
- 目が重い
- 目がすぐに乾く、涙がでる

#### 生活チェック

- 1日1時間以上パソコンや  
スマホを使う
- 1日1時間以上テレビゲーム、  
携帯のゲームをする
- ふとんの中でスマホを使う、  
ゲームをする

### ★IT眼症の予防・改善のポイント

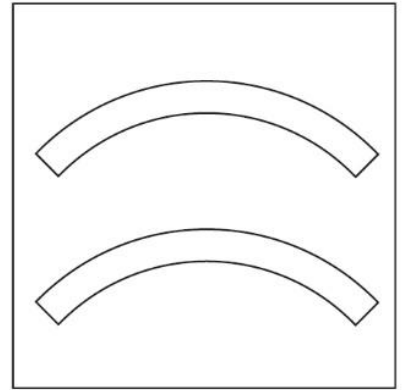
- ①パソコン、スマートフォン、テレビゲームの連続使用は最長1時間
- ②テレビ、テレビゲームは50cm以上、スマホ・携帯ゲームは手からひじの長さに離して使う
- ③1時間使ったら休憩を。遠くの景色をみるのもグッド！冷たいか温かいタオルを目に当てるのもおすすめ

# どう見える？ 目の錯覚美術館

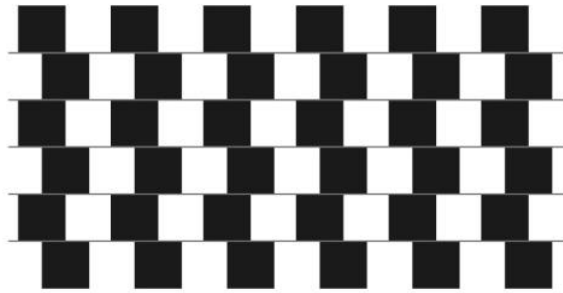
一、たての線とよこの線の長さは？



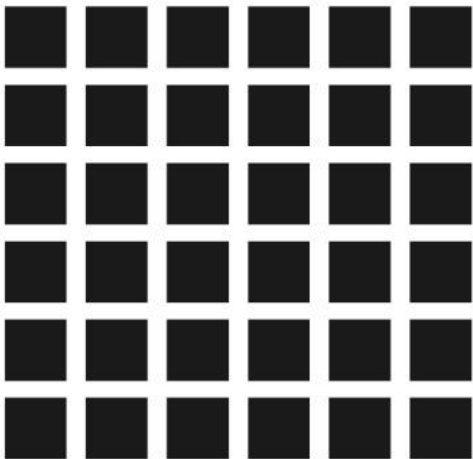
二、二つのおうぎ形の大きさは？



三、よこの線は曲がっている？



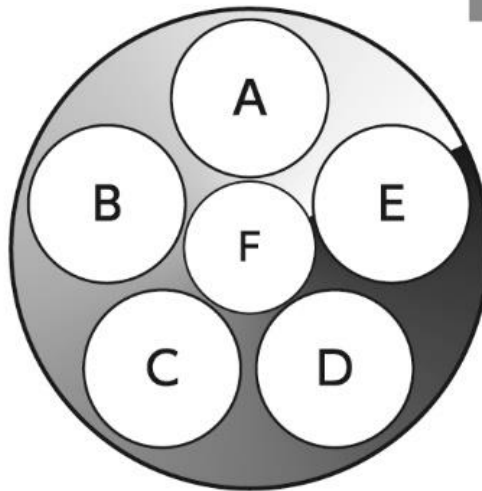
四、白い線が重なるところに…？



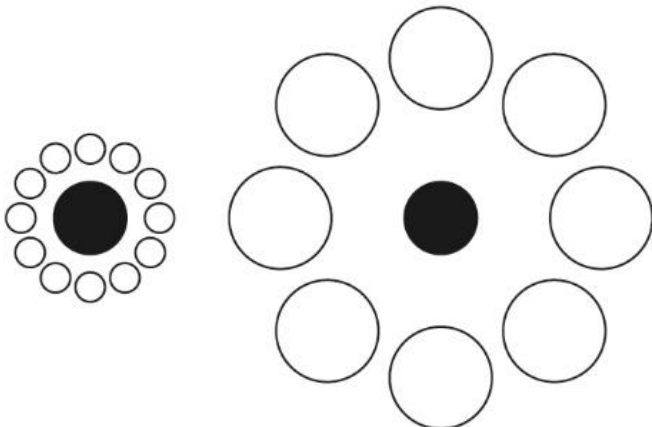
五、二つの小さい四角は…？



六、A～Eの丸の大きさは？



七、二つあるまん中の黒い丸は？



実際には・・・！！

- 一、縦のほうが長く見えますが、同じ長さです。
- 二、下のほうが大きく見えますが、同じ長さです。
- 三、斜めに見えますが、全てまっすぐです。
- 四、黒い影がみえますが、何もありません。
- 五、色の濃さが違って見えますが、同じです。
- 六、少しずつ違って見えますが、同じ大きさです。
- 七、左のほうが大きく見えますが、同じ大きさです。