

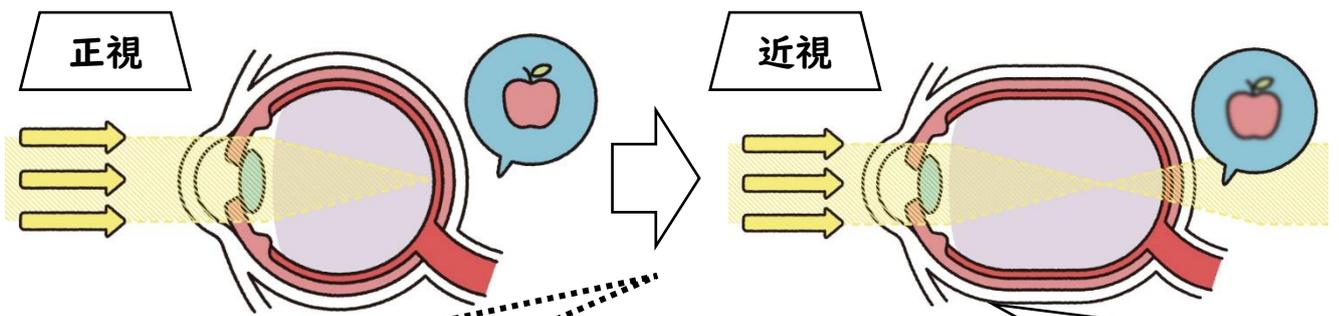
< 10月の保健目標 > 目の健康を考えよう

10月に入り、秋も少しずつ深まってきましたね。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋・・・と、なにをするにもよい季節です。しかし、朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい季節でもあります。服装で調節するなど、しっかり体調管理をして、みなさんの“○○の秋”を楽しみましょう！



♡ 10月10日は目の愛護デー ♡

《ものを近くで見ようとすると、目には大きな負担がかかります。》



目は水晶体の厚さを調節してものを見ていますが、近距離でもものを見続けていると、水晶体への負担が大きくなり、眼軸を伸ばして焦点を調整します。

眼球の奥行き(眼軸)が伸びてしまい、リラックスして遠くを見ても、網膜より手前でピントが合うため、遠くのもの**がぼやけて、見えにくくなるのが「近視」**です。ピントの合う位置が水晶体に近いほど、近視の度が強いということになります。

近年では、近視は将来目の病気にかかるリスクを高めることが分かってきました。
近視にならない! 進行させない! ことが重要です。

『スマホ・ゲームとの上手な付き合い方』

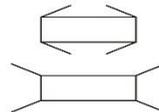
- 1日の使用時間を決めておく(学校のルールは1日1h、21時以降は使用しない)。
- 目と画面の距離を30cmくらいあける。
- 休憩をはさみながら使用する(30分したら10分休むなど)。
- 「寝ながら」「猫背」など姿勢に気を付ける。
- 部屋を明るくする。



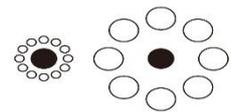
見える? 見えない? 「錯視」あれこれ

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、こんなふうにな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?



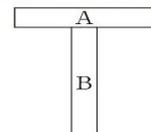
② 黒い丸の大きさは?



③ 真ん中の小さい四角の濃さは?



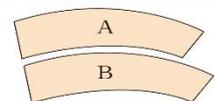
④ Aの横幅とBの縦幅は?



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?

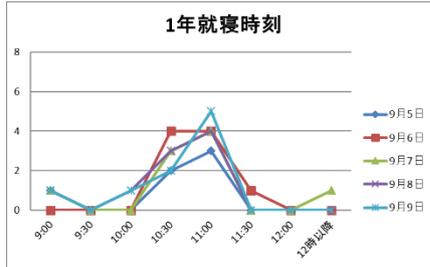
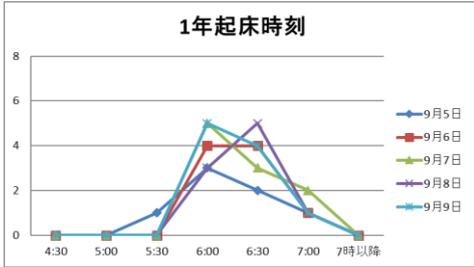
- ① 上のほうが左右が小さく、上下が大きく見えるが、同じ大きさ。
- ② 左のほうが右より大きく見えるが、同じ大きさ。
- ③ 右のほうが黒っぽく見えるが、同じ濃さ。
- ④ Bのほうが長く見えるが、同じ長さ。
- ⑤ 上のほうが長く見えるが、同じ長さ。
- ⑥ Bのほうが大きく見えるが、同じ大きさ。

※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。

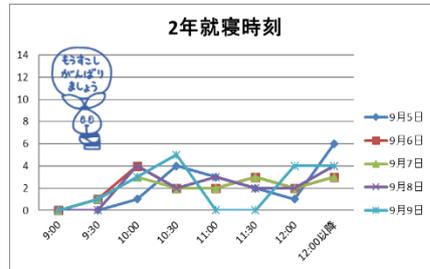
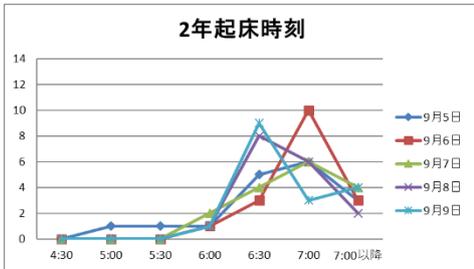
○●9月五定点チェック(起床・就寝時刻)の結果●○

9月5日～9日の結果

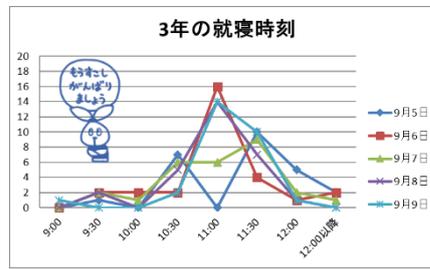
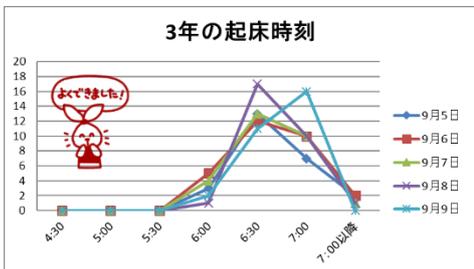
保健生活委員会チェック班の分析



◇1年生の結果◇
 ・7月と比べると、数値がきれいにそろってきています。
 休みの人が11時に寝ています。



◇2年生の結果◇
 12時以降に寝る人が多い
 起床時刻のリズムがくずれ
 きている。



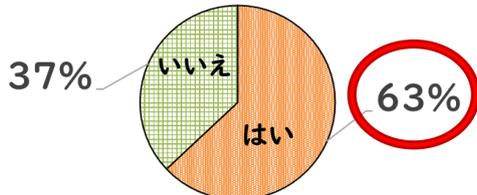
◇3年生の結果◇
 ・6時半以降に起きる人が
 多いです。
 ・就寝時刻のリズムが少し
 崩れてきている。

決まり ◎起床時刻:6時半 ◎就寝時刻:11時 ◎7~8時間の睡眠をとる。

気温の寒暖差で体調をくずしやすい時期です。体調管理に気を付けましょう!

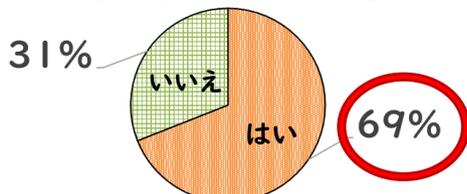
起床時間(全校)

【6時半までに起きましたか?】



就寝時間(全校)

【11時までに寝ましたか?】



☆決まりの達成率について(全校)☆

◆右図は全校の結果です。学年別でみると(前月比較)、

【起床時刻】

1年生:87%(-4%)、2年生:44%(±0%)、

3年生:58%(+5%)

【就寝時刻】

1年生:95%(-5%)、2年生:51%(-14%)、

3年生:61%(-23%) でした。

☆各学年の結果より☆

◎1年生...少しずつ5定点が定着してきました。

△2年生...「起床時刻」「就寝時刻」とともに乱れています。

⇒2年生、12時以降に寝ている人が多いです。睡眠不足は、集中力・免疫力などの低下につながります。しっかりと睡眠時間をとるようにしましょう。

△3年生...5定点がくずれてきました。

⇒3年生は受験に向けて「勉強時間」と「就寝時刻・起床時刻」を固定化させましょう。