



令和7年10月6日(月) No.19
能登町立松波中学校 保健室

体育祭も無事に終わり、10月に入りました！これからは、昼夜の気温差も大きくなってくるので衣服の工夫をし、体調管理に気を付けて過ごしましょう😊

そして、10月10日は「目の愛護デー」です。目は、近くの物を見るときに、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマホを見ている間、目はずっと緊張したままということです。大切な目に疲れがたまらないように、普段から規則正しく過ごし、目に優しい生活を心がけましょう。



また、プラスαとして、目をいたわる時間も取ることも大切ですよ♪



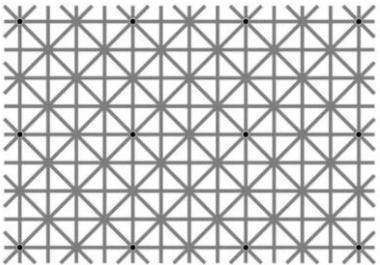
【おすすめのプラスα】

- ・眼球を上下左右に動かしてストレッチ
- ・遠くの景色を眺める
- ・40°Cくらいの蒸しタオルで温める
- ・痛みや充血には、冷やしたタオル

★ 目の愛護デーにちなんで、10月中に保健室で視力検査を行います！希望する人は声をかけてください ★

目不思議ミュージアム

右の図をよく見てみましょう！実は、格子の中に黒い点が12個あるのですが、同時に全てを見ることはできません。1つの黒い点を見ていると、他の点は見えなくなってしまいます。このように私たちの目は、1つの情報に集中すると、見えなくなるものや見えてくるものがあります。これを錯覚といいます。



今回はいろんな錯覚について紹介します！👀

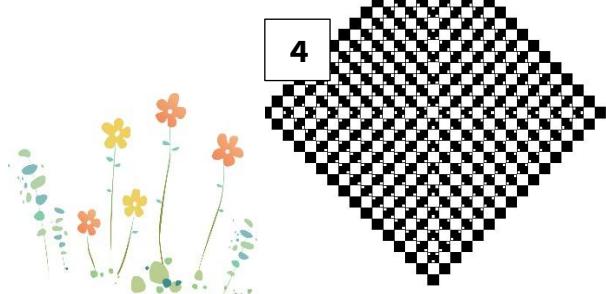
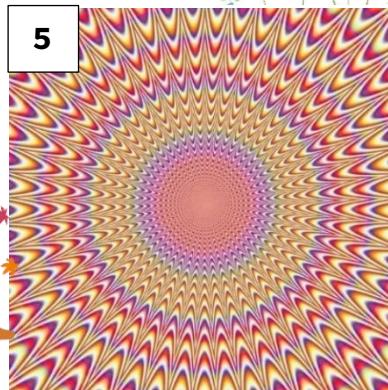
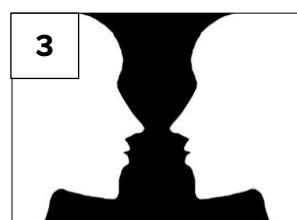
1、「嫁と義母」というだまし絵：女性の横顔に見える？おばあさんに見える？

2、Oleg Shupliak という画家のだまし絵：髪の生えたおじさんの顔に見える？二人の人に見える？

3、「ルビンの壺」というだまし絵：向き合った人に見える？壺に見える？

4、曲がっているように見える絵：すべて同じ大きさのはずなのに、、！

5、動いているように見える絵：見れば見るほど不思議な感覚になります。



他の錯覚も
調べてみてね！

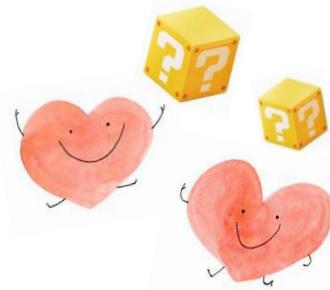




心のリラックスをしよう ☆

心がリラックスすることのメリットは、、、

- | | |
|-----------------|-----------|
| ・イライラしにくくなる | ・睡眠の質が高まる |
| ・日々の生産性が上がる | ・集中力が高まる |
| ・風邪や病気にかかりにくくなる | |



などたくさんあります。逆にリラックスできていないと、これらのことの逆のことが起こり、悪影響が出ます。

また、錯覚のように、人間は目の前の感情に集中すると見えなくなるものがあります。「今の自分少し落ち込んでいるな」「少しいライラシやすくなっているな」と自分を客観的に見てみることで、心が楽になることもあります。意識して自分の気分をコントロールできると、心のリラックスにつながりますよ(*^-^*)

10月の保健室前掲示では、心のリラックスと関連させたくじ引きミッションの掲示をしています！

1日1回“？ボックスくじ”を引いてミッションに挑戦してみてください☆

ストレートネックとは？ どうして「まっすぐ」はNG？

ストレートネックとは、頭が通常より前へ出た姿勢を続けることで、本来緩やかな前弯カーブを描くはずの首の骨（頸椎）の配列が、前弯が失われてまっすぐになった状態を言います。最近では、スマートフォンの長時間の使用が原因となることが増えており、「スマホ首」とも呼ばれています。



5個以上当てはまる

と要注意！

ストレートネック チェックリスト

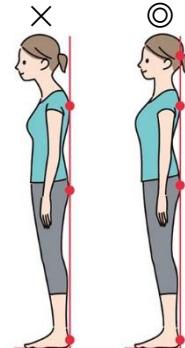
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1日1時間以上、
スマホの画面を見ている | <input type="checkbox"/> 座っていると、
よく肩や首がこる |
| <input type="checkbox"/> ノートパソコンや、スマホ、
タブレット端末をよく使う | <input type="checkbox"/> 頭を締め付けられる
ような頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> 枕がない方が、寝やすい | <input type="checkbox"/> 猫背である |
| <input type="checkbox"/> 左右顔を向ける範囲が狭い、
どちらかを向きにくい | <input type="checkbox"/> 1日30分以上
歩いていない |

▶ストレートネックかな？と思ったら、、

普段からいい姿勢を心がける、メディア時間を見直す、軽い運動やストレッチを習慣にしよう！

セルフチェック

壁に背中・お尻・かかと
を付けて立ってみよう。
後頭部がしっかり壁に
つけば、大丈夫◎



【10/6（月）～10/24（金）】

は衣替え移行期間です！

体調を崩さないように、
天気や気温に合わせて体温調節
をしましょう！

