

ほけんだより10月

2016.10
東和中学校

保健目標

目の健康を考えよう



色づいたもみじの葉を見て「これは赤かオレンジか」意見が割れることがあります。じつは、色を感じる細胞のバランスによって、青の感度が高い人もいれば赤の感度が高い人もいて、みんな少しずつ色の異なる世界を見ています。顔立ちや背の高さが違うのと同じで、色の感じ方も人それぞれなのです。



東和中生活セルフチェック でチェックした時、朝、何時に起きていましたか？
毎日、同じ時刻に起きるといいですね。
起きる時刻の目安は、家を出る1時間前が理想です。
あなたは、毎朝、何時ですか？



がまんしない!

うちを出すのは大事なこと。からかう人は相手にしない! ほめてくれる人と友達になろう!



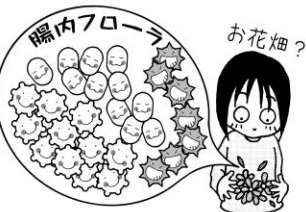
小中学生の5人に1人が便秘!?

うんち しょっ

早寝早起き・適度な運動など、いい生活習慣を送ること、そして発酵食品や食物繊維をたっぷり食べるといい菌が増えるよ!

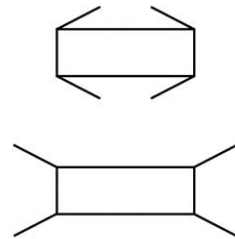
腸にいい菌を増やそう

- 善玉菌 健康を助けるよ!
- 日和見菌 強い菌の味方に。
- 悪玉菌 悪さをするよ!

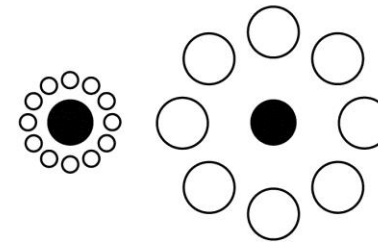


腸内フローラとは、腸内で細菌がお花畑のように広がっている状態のこと。善玉菌・日和見菌・悪玉菌のバランスによって、うんちの状態もかわります。

ふしぎ、不思議... 錯視の世界



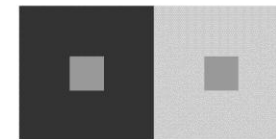
①四角い部分の大きさは？



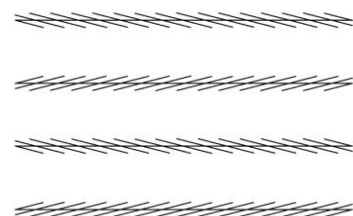
②黒い丸の大きさは？



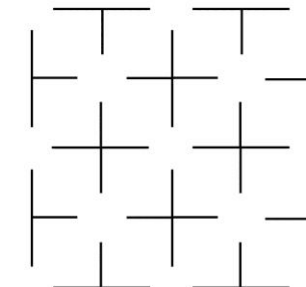
③真ん中の線のかたむきは？



④真ん中の小さい四角は？



⑤4本の横の線のかたむきは？



⑥縦の線と横の線の間には？

一生、目を大切にするための7つの約束



1 スマホを使いすぎない
目の筋肉の長時間の緊張がNG
まばたきの回数の減少もNG



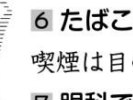
2 栄養をきちんととる
特に目の健康に大切なのはビタミンA・B、たんぱく質など



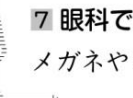
3 運動をする



4 睡眠をたっぷりとる
5 紫外線をブロックする
目の病気の原因になる紫外線はぼうしやサングラスでブロック



6 たばこはすわない
喫煙は目の病気のリスクを高める



7 眼科で定期健診
メガネやコンタクトレンズの度数を確認

- 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...左のほうが大きく見えるが、同じ大きさ。
- ③...右下がりに見えるが、水平。
- ④...右のほうが黒っぽく見えるが、同じ濃さ。
- ⑤...右下がり・左下がりに見えるが、すべて水平。
- ⑥...丸い形があるように見えるが、何もなし。



図形の長さや大きさ、角度などが実際と違って見える、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のです。

※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。



視力や目のことで気になることのある人は、保健室に来てください。視力を測ります。