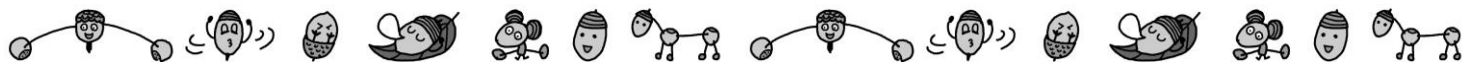


ほげんだより 10月

令和4年10月1日
鹿沼市立みどりが丘小学校
保健室

10月の保健目標 目を大切にしよう

夏のころにくらべて、朝・晩とずいぶんすずしくなってきました。そのすずしさのせいか、先生はしょくよくがまして、ご飯をつい食べすぎてしまったり、モンブランやさつまいもという文字をみつけては「たべたい!」と思ったりすることが多い毎日です。しょくよくの秋ともいいますが、みなさんもおいしい食べ物をいっぱい食べて、元気に成長してください。先生は食べすぎにきをつけます。



♪はやね・はやおき・あさごはん♪

『はやね・はやおき・あさごはん』はできていますか？これは、生活しゅうかんで、とっても大切なことです。夏休み明けにもチェックシートをおこない、おひるのほうそうでも生活しゅうかんの大切さについて伝えてきました。チェックカードがなくても、自分のこころがけでできるようになります。健康な生活がおくれるよう、がんばってください。



はやおき

朝、カーテンをあけて太陽の光をあびると、スッキリと目ざめられます。



朝ごはん

食べれば、脳や体が活発にはたらきはじめ、一日を元気にスタートさせることができます。



早ね

早くねれば、早おきもつらくありません。体のつかれもとれて、明日もまた元気にがんばれます。



はいべん

朝ごはんの後は出やすくなるので、かならずトイレに行くしゅうかんをつけるようにします。



うんどう

昼間に体をよく動かすと、夜もぐっすりねられます。

♪目を大切にしていますか？♪

ゲームやタブレット、スマホの使い方はどうですか？むちゅうになりすぎると、目が見えにくくなったり、頭がボーっとしてやる気がなくなったりします。使い方を見直して、上手に使ってください。

●画面から目を30cm以上離す
(猫背にならないようにする)



●長時間、連続で使わずに目を休ませる
(遠くを見るようにするとよい)



スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは

●目が乾燥しないよう
意識的にまばたきをする



●寝る1時間ほど前からは
使わない



スマホ・ゲーム





○衣服の調節と、感染症予防をお願いします○

朝夕と、だんだん涼しくなり季節の変わり目を感じるようになってきました。
 お子様の衣服の調節や、体調管理等、毎朝のチェックをお願いします。
 コロナに関しては、感染者数が減ってきたとはいえ、まだまだ注意が必要です。
 学校でも感染症対策に努めていきますので、引き続きご協力よろしくお願いします。

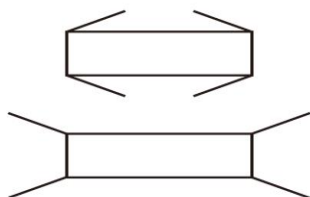


見える？見えない？

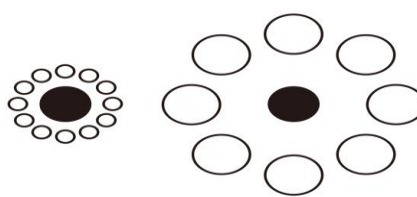
「錯視」あれこれ

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、こんなふうにだまされてしまうこともあるのです。

① 四角い部分の大きさは？



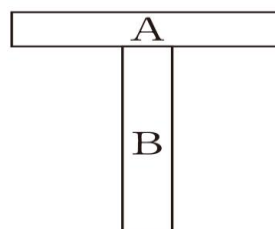
② 黒い丸の大きさは？



③ 真ん中の小さい四角の濃さは？



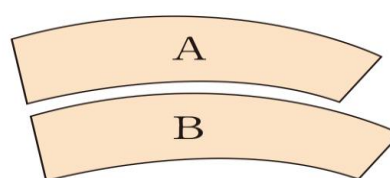
④ Aの横幅とBの縦幅は？



⑤ 2本の横の線の長さは？

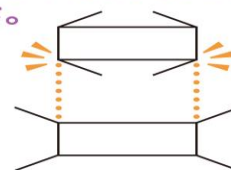


⑥ 2つのおうぎ形の大きさは？



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。