

保健室だより 10月

上中学校
目の愛護デー号
R3.10.8 発行

Let's CHECK!



体育大会が終わり、もうすぐ中間テストです。体調はどうですか？疲れが残っていませんか？

10月10日は目の愛護デーです。一生使う目を大切にしましょう。10月10日を横に書いてみると10月10日となり、眼とまゆ毛のようにみえることから目の愛護デーに定められました。1学期の視力検査では1.0が見えない人が多くいました。勧告書もらった人は眼科医を受診して、必要な人は眼鏡の度を調整してもらいましょう。

10月10日は目の愛護デー
～目にやさしい生活心がけていますか？～

長時間近くを見続けない
モテモテキナッテ...

正しい姿勢で勉強しよう
おぼろの？

前髪、目にかかっている？
どに見てる？

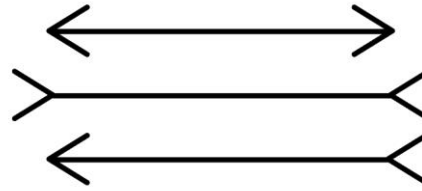
バランスのとれた食生活
目にいいのはビタミンA・B1・B2

たまにはゆっくり
遠くをながめて...

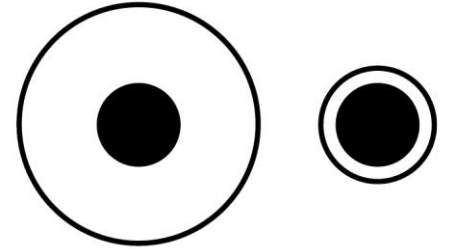
目はだまされる?!ふしぎな「さっかく」



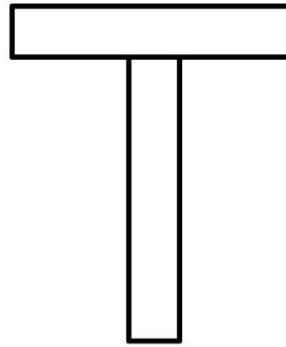
① 3本の横の線の長さは…?



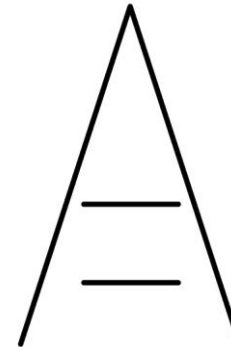
② 2つの黒い丸の大きさは…?



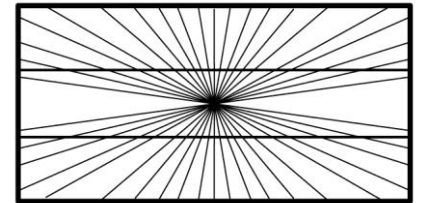
③ 2つの四角の長さ・太さは…?



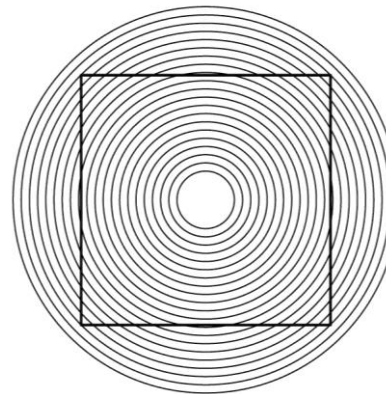
④ 2本の横の線の長さは…?



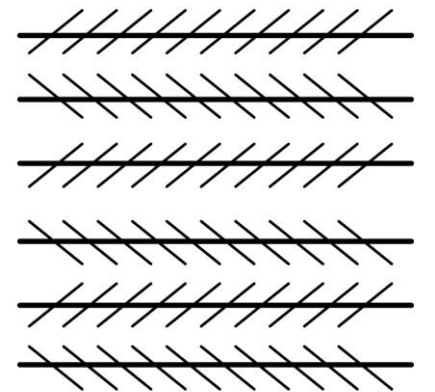
⑤ 2本の横の線は…?



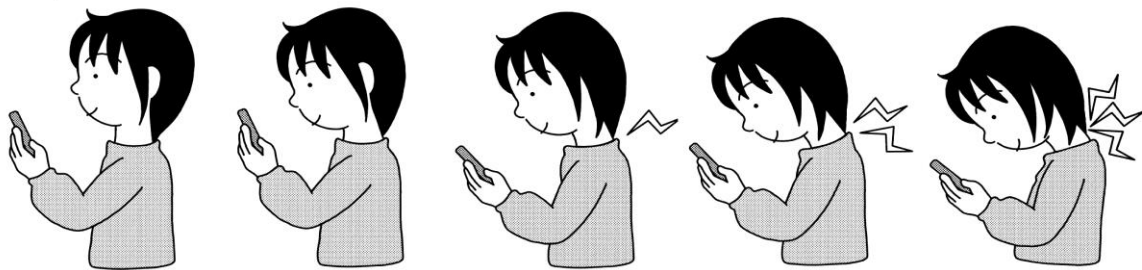
⑥ 丸の中にある四角は…?



⑦ 6本の横の線は…?



急増! スマホ首 あなたはどこにあてはまる?



頭痛、肩こり、首こり、めまい、手のしびれ…、そんな症状はありませんか？
自分でチェックするのは難しいので、お友だち同士で「角度チェック」してみませんか？



実は、答えは①～④はすべて「同じ」、⑤～⑦はすべて「まっすぐ(まがっていない)」です。私たちの目はとても素晴らしい働きをもっていますが、不思議なことに、こんなふう to 実際とちがって見えることもあるのです。