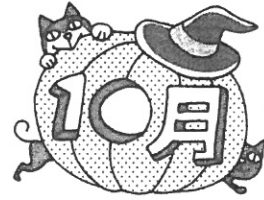


ほけんたちよ



氷上西高校
保健室

👁️ 10月10日は目の愛護デー... 👁️

みんなの目、疲れてない??

「眼精疲労」って知ってる??

症状	目の奥の痛み	目の充血	ドライアイ	まぶたのけいれん	頭痛	肩こり
----	--------	------	-------	----------	----	-----

上に書いたような症状がみられたら、目が疲れている証拠!!

これを「眼精疲労」といいます。眼精疲労は目だけでなく、体全体に影響を与えます。

原因	スマホ・PC 見すぎ	メガネ・コンタクトの度が合っていない	夜ふかし、遅寝	ドライアイ・目の乾燥	視力が悪い	ストレス
----	------------	--------------------	---------	------------	-------	------

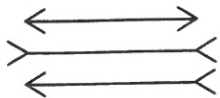
つまり、目の使いすぎが原因です。

例えばスマホやゲームで目を使う、めがねやコンタクトが合っていないで目を細めて見る...
これでは目が疲れてしまいますね...

目が疲れる前にきちんと目を休ませてあげてください。
なるべく夜は、早くねよう!!

目はだまされる! 不思議な「錯覚」

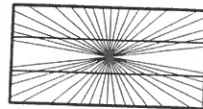
① 3本の線の長さ...?



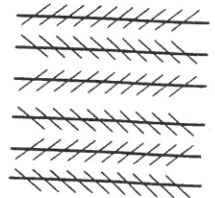
② 2本の線の長さ...?



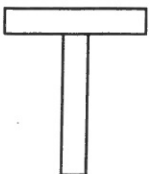
③ 2本の線の長さ...?



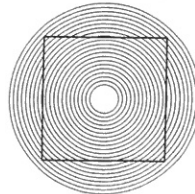
④ 6本の線の長さ...?



⑤ 2つの四角の長さ・大きさは...?



⑥ 丸の中にある四角は...?



⑦ 2つの黒い丸の大きさは...?



答えは裏面をみてください!!

上手な服の着方を考えよう

つい最近まで半そでで過ごしていたと思ったら、急に寒い日が続くようになりましたね。
 急な気温の変化に身体がついていかず、体調をくずす人が多いです。(特に3年生・・・)
 天気や気温を自分の力で変えることはできませんが、服の着方を変えることで快適に過ごせます。
 体調をくずさないように、上手に服装を活用しましょう!

★「服の層」を上手に作ろう★

服を着ることで
 身体と服との間に空気の層ができる。

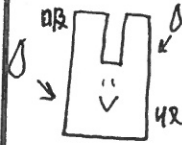


この層により
 体温の熱が外
 に出なくなり
 身体が温まる

シャツ、タンクトップ

★下着の役割★

- ①汗を吸い取り
 身体がぬれて
 冷えるのを防ぐ
- ②汗や皮脂などで身体が
 ベタベタしたり、服が汚
 れるのを防ぐ



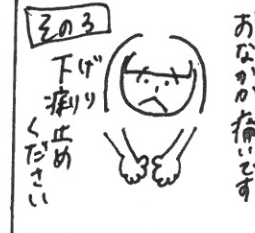
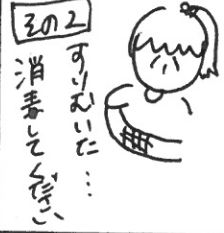
- ③下着と上着の間に温かい
 空気をためて保温する



下着1枚着るだけで
2℃もあたたかくなる!

10月17～23日は「薬と健康の週間」

保健室でよくみる光景



本当に正しい薬なのかな?
 正しい薬(のみ薬、ぬり薬、(塗り薬)の使いかた
 なんて? どう!!

① なんでもかんでも 薬にたよらない!!

みなさんの体には「自然治癒力」という、けがや病気を自分で治す力を持っています。
 薬はあくまでそのサポート役。本当に薬に頼るべきかどうか、もう一度考えてみましょう!

② 保健室で薬を渡すことはできません!!

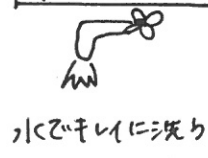
持病の薬、頭痛の薬、生理痛の薬・・・どうしても欠かすことのできない薬は自分で持ってきましょう。

薬以外にできること...

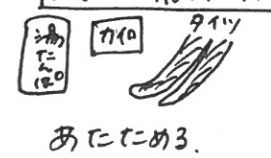
足がいたからたら...



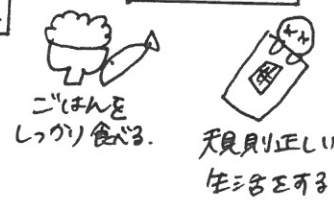
すりむいたら...



おなかが痛いたら...



他にも...



(表面の目にはまってる! 不思議な「金普賢」の答え)

- ①～④はすべて「同じ」
- ⑤～⑦はすべて「まったく」

私たちの目は、とても可憐な色を持っていて、
 不思議なことに、こんな風に 実はずっと前から
 見えることもあるのです。