

# 保健だより



令和6年10月2日  
足立区立伊興中学校 保健室

やっと、気温が下がってきて、過ごしやすい日が増えてきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。早めに寝る、栄養をしっかりと取る、手洗いをするなど、各自体調管理には気を配りましょう。1年生はもうすぐ魚沼自然教室へ出発します。体調不良で当日楽しめなくなってしまうまいよう、体調管理は特に気を配りましょう。

10月10日は目の愛護デーです。皆さんは、4月の視力検査の結果を覚えていますか？両目がAAだった人はばっちりOKですが、片方でもBがついた人は要注意です。CやDが付いた人は、黒板が十分に見えない・見えにくい状態なので、早めに眼科に行き診察を受けましょう。また、目を大切にするためにも、タブレットやスマホを使用する際は、20分に1度は画面から目を離し、目を休めるようにしましょう。

## 10月17日~23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？



● 使う前に説明書（効能書き）をよく読む

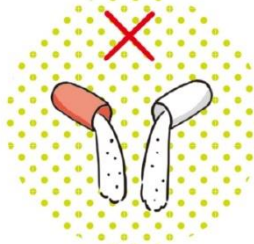


● 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で

● 用法・用量を必ず守る



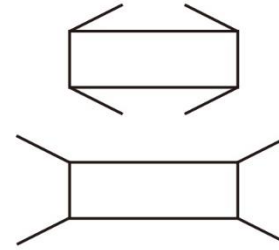
● カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない



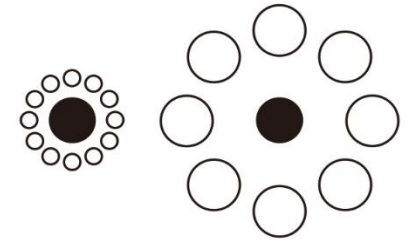
## 見える？見えない？ 「錯視」あれこれ

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、こんなふうになまされてしまうこともあるのですね。

① 四角い部分の大きさは？



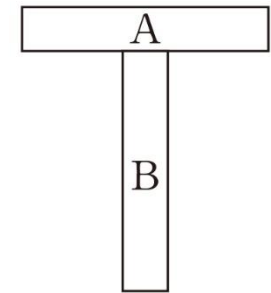
② 黒い丸の大きさは？



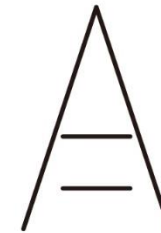
③ 真ん中の小さい四角の濃さは？



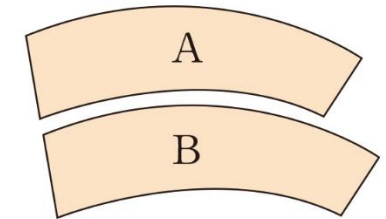
④ Aの横幅とBの縦幅は？



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。

