

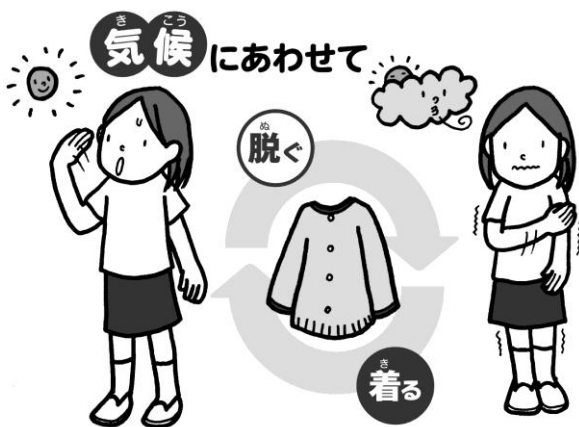


甲府市立舞鶴小学校保健室 平成26年10月2日発行

運動会が終わりました。赤組も白組も全力を出しきれたでしょうか？

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、他にもいろいろな秋がありますね。しかし、こうした季節の変わり目には、体調をくずす人もよく見られます。体調の管理をきちんとして、楽しい秋を過ごしてください。

季節の変わり目 気温の変化に注意！



秋は、朝晩と日中の気温差が大きな時期です。気温の変化について行けない人もいるかもしれません。10月には衣替えがあり、だんだんと秋・冬の服に切り替えていきます。しかし、日中体を動かしていると汗が出るような陽気の日もあれば、急に寒くなる日もあるので要注意です。天気予報（気温）を毎日チェックして、その日にどんな服装で登校するか、考えて選ぶようにしましょう。



10月10日は、目の愛護デーです。みなさん毎日使っている“目”を大切にしていますか？
起きている間はずっと目から必要な情報を得ているため、目には思った以上に負担がかかっています。目の疲れから、頭痛や肩こりになることもあります。

普段目のことを気にすることはあまりないかもしれませんが、目に優しい生活を考えてみましょう。



目^めの健康^{けんこう}のために心^{こころ}がけたいこと



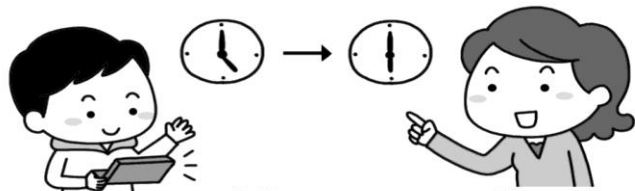
目^めからのきよりに注意^{ちゅうい}!



●つくえ・本^{ほん}・テレビなどに目^めを近づけすぎない



●まえがみは目^めにかからないようにする



●テレビやゲームは時間^{じかん}をきめて、それを守る^{まも}



●ときどき遠く^{とおく}をみるなどして、目^めを休ませる^{やす}

目^めが疲^{つか}れてきたら、目^めの体操^{たいそう}をしてみよう!

〈目の体操〉



①目を強くつぶる



②目を大きくあける



③上を見る



④下を見る



⑤右を見る



⑥左を見る

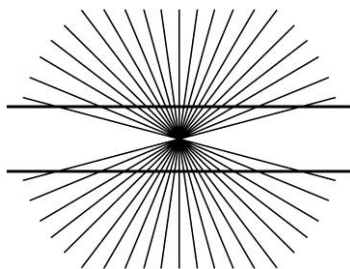
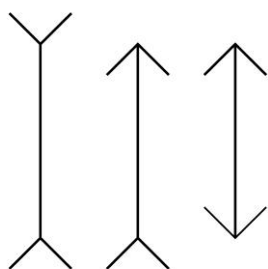
“ふしぎな” 目の錯覚

“目の錯覚”とは、目^めで見たとき^{さつかく}に、実際^{じっさい}とは違^{ちが}って感^{かん}じ取^とられるもの^{もの}のことです。さまざま^{さまざま}な種類^{しゅるい}があり、もの^{もの}の大き^{おお}さ・角^{かく}度^ど・色^{いろ}が変^かわって見^みえるもの、止^とまっているもの^{もの}が動^{うご}いて見^みえるもの、ないもの^{もの}が見^みえるもの、平^{へい}面^{めん}なのに立^り体^{たい}的^{てき}に見^みえるもの^{もの}などがあります。

下^{した}の図^ず形^{けい}は、ど^どんなふう^{ふう}に見^みえますか?

①3本の線^{ほんせん}は、同^{おな}じ長^{なが}さ?

②ヨコの線^{せん}はまっすぐ?



③四角^{しかく}は、正^{せい}方^{ほう}形^{けい}? 長^{ちやう}方^{ほう}形^{けい}?

④白^{しろ}い線^{せん}が重^{かさ}なる部^ぶ分^{ぶん}に...?

