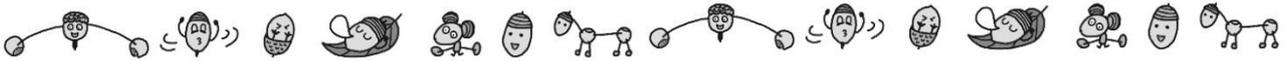


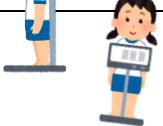
10月 保健だより

令和4年10月11日
大府南中学校
保健室

朝夕は気温が下がり、秋らしさを感じる季節になりました。「秋」という文字には、「年月」「大切なとき」という意味があるそうです。テストが終わり、学校祭に向けて毎日があっという間に過ぎていきます。どの1日も大切なとき。そんな気持ちで毎日を過ごせるといいですね。



9月に身体測定を行いました！下の表は、各学年の平均値です。

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	156.8	47.7	154.0	44.7
2年生	162.9	51.3	155.6	48.5
3年生	166.5	58.5	156.1	48.2



10月11日より、保健室の先生がかわります！

産休に入られる竹内先生の代わりに保健室のお仕事をさせていただきます。みなさんが健やかに学校生活を送れるようお手伝いさせていただきます。大府南中学校のこと、みなさんのこと、少しずつ教えてください。

趣味は映画鑑賞です。よろしくお願いします。

なかの えみ
仲野 恵美



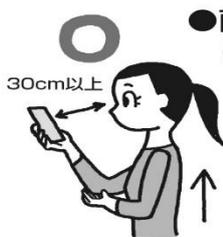
10月11日から、産休に入らせていただきます。いつも南中のみなさんに元気をもらっていました。特に吉田小出身の生徒のみなさんについては、久しぶりに再会し、あらゆるところで成長した姿をみることで本当に嬉しかったです。

またいつか会える日を楽しみにしています。

竹内 裕子



10月10日は、目の愛護デーです



●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

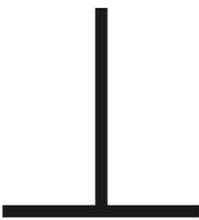
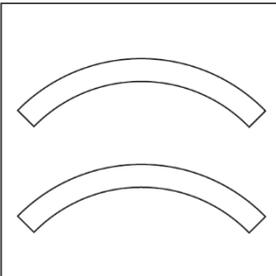
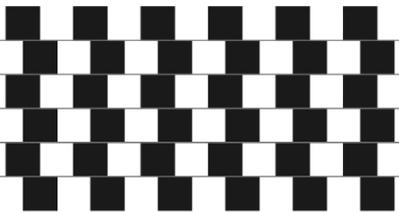
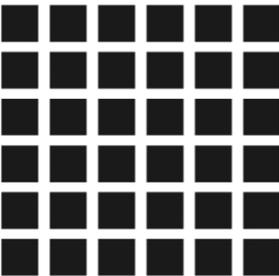
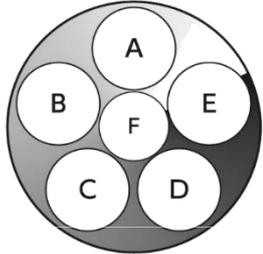
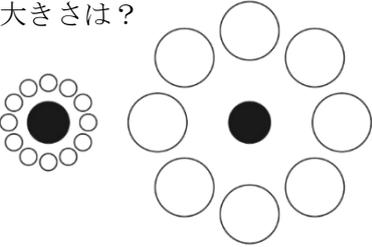


●寝る1時間ほど前からは
使わない



どう見える？不思議な目の錯覚！

脳は目に映った映像データを受け取り、それを生活や行動に利用するために情報処理を行います。このとき、他の情報や今までの経験を判断材料に加えるので「見誤り」や「勘違い」が発生するのです。それが目の錯覚（錯視）です。

<p>① 縦の線と横の線の長さは？</p> 	<p>② 2つの扇形の大きさは？</p> 	<p>③ 横の線は曲がっている？</p> 
<p>④ 白い線が重なるところに？</p> 	<p>⑤ 2つの小さい四角の色は？</p> 	<p>⑥ A～Eの丸の大きさは？</p> 
<p>⑦ 2つある真ん中の黒い丸の大きさは？</p> 	<p>→ じっさいには…？</p>  <ul style="list-style-type: none"> ① 縦の方が長く見えますが、同じ長さです。 ② 下の方が大きく見えますが、同じ大きさです。 ③ 斜めに見えますが、すべて真っすぐです。 ④ 黒い影が見えますが、何もありません。 ⑤ 色の濃さが違って見えますが、同じです。 ⑥ 少しずつ違って見えますが、同じ大きさです。 ⑦ 左の方が大きく見えますが、同じ大きさです。 	

【注意】これらの図形を長い時間じっと見続けると、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、休憩を取りましょう。

