

# 保健だより 10月



令和4年10月13日  
練馬区立旭丘中学校  
保健室

朝晩が涼しい季節になりました。10月に入って、急な気温の変化に体が追いつけていない人も多いのではないのでしょうか。季節の変わり目は、体調を崩してしまう人が多いです。その日の気温を見ながら、上手に服装を調節していきましょう。

## 10月10日は、目の愛護デー

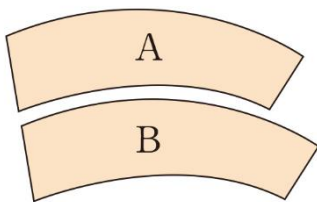
近年、子どもの近視が増えて問題になっています。近視は遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上げることが分かっています。スマートフォン・タブレット・パソコンなどを使う機会も多くなり、目を酷使してしまっている人も多いのではないのでしょうか。大切な目を健康に保つために、以下のことに気を付けて生活をしていきましょう。



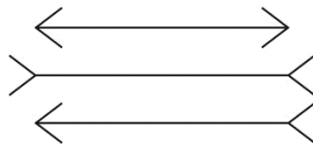
### 目の錯覚

目の錯覚とは、物の長さや大きさ、角度などが実際は同じなのに違って見えることのことです。下の図は、どのように見えますか。

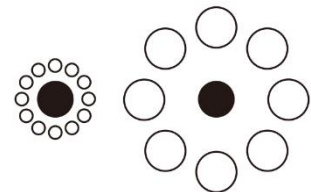
① 2つの扇形の大きさは？



② 3本の線の長さは？



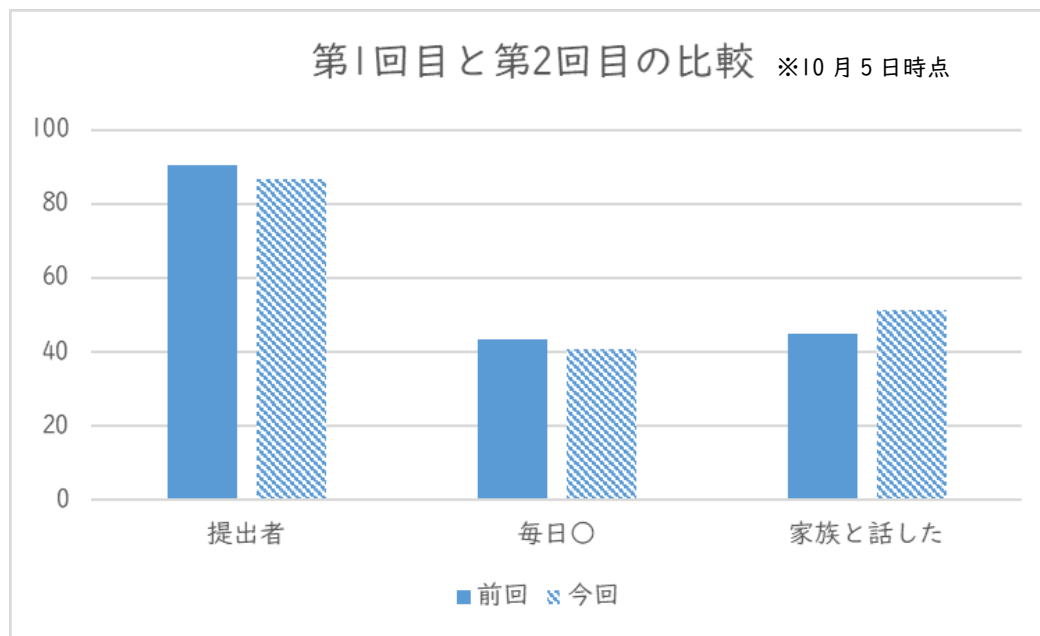
③ 黒い丸の大きさは？



①～③は全て同じ大きさ・長さです。

## 第2回メディアコントロールの取組 結果発表

9月23日(金)～28日(水)の期間に今年度2回目のメディアコントロールの取組を行いました。保健委員会で結果を集計し、各クラスで発表しました。



前回の結果と比べて、提出数や毎日計画通りにできた人の数は、減ってしまっています。その一方で、メディアコントロールについて家族と話して取り組むことができた人の数は、50%を超えて前回よりも増えています。

自分でコースを考えている人の内容を見ていると、「メディア利用時間 1日5時間まで」など簡単なコース設定にしている人も何人かいました。もう少し厳しいコースにも、たくさんチャレンジしてほしいと思います。

### 生徒の感想

- ・1日3時間コースを守れたので、よかったです。
- ・最初はできない日がありましたが、段々とできる日が増えていったので、よかったです。次はできなかった日をなくして、勉強にもっと集中できるように頑張りたいと思いました。
- ・頑張って計画は立ててみたが、1日しか達成することができなかった。家族にも協力してもらったのに、なぜできなかったのか考えたい。
- ・寝る1時間くらい前からメディアを利用しないよう心がけて生活した。朝、スッと起きられるようになり、勉強時間も少し増えた。普段の生活でもメディアコントロールをやっていきたい。
- ・最初の方は時間を守れなかったが、段々とコントロールができるようになった。スマホが自分の目に入らないようにしたり、制限をつけたりしてコントロールした。