10月 保健だより

R1．１０．１０（THU）
上石神井中保健室№１８

見ることは楽しい

目は脳の出張器官とも言われます。そのわけは、脳が情報の約80%を目から得ているからだそうです。そんな目が『**見ている**』ものが一日中スマホの画面ばかりだと、つまらなくはないですか？

脳に届く画像は平べったくて、情報はとても限定的。退屈な感じがします。読書の秋、芸術の秋、食欲の秋。本の中に広がる世界、心を揺さぶる絵や写真、目にもおいしい旬の食材など、いろいろなものを『**見て**』脳も楽しませてあげたいですね。

何が見えてくるかな？

ま	く	き	こ	よ	き	く	な	け
だ	あ	た	れ	ぱ	や	が	ね	ら
か	わ	ん	う	ず	ま	げ	い	た
ゆ	に	と	ん	す	む	ん	て	ほ
ば	り	し	つ	ぢ	ち	み	ぷ	へ

目に関するクイズを解いて、答えの文字のマスを四角くぬりつぶそう。

例 答えが「まゆげ」の場合「ま」と「ゆ」と「げ」のマスを一つずつぬりつぶす

Q1 まぶたのふちに生えていて、異物が目に入らないように守っている毛は？（３文字）

Q2 IT機器を使うときは、適度に○○○○○して、目を休めてあげましょう。 ヒント ４文字目は「け」

Q3 ものを見る力のことを何という？　健康診断でも測定していますね。（４文字）

Q4 IT機器を使っているときは○○○○の回数が大幅に減ってドライアイの原因に。 ヒント １文字目は「ま」

Q5 目を潤したり、目から異物を洗い流してくれるものは？　悲しいときや嬉しいときに目から出る液体です。（３文字）

Q6 ものを見る力が落ちたときに使うものと言えば、メガネやこれ。扱いに注意が必要な「高度医療機器」に指定されています。（８文字）

Q7 目のトラブルが起きたときには、○○○へ行きましょう。 ヒント ２文字目は「ん」

見えてきた答えを空欄に入れよう　ヒント アルファベット３文字

寝る前は、早めにスマホを□□□にしよう

答え：1：まつげ／2：乾燥ドライ／3：こすらない／4：まばたき／5：なみだ／6：こんたくとれんず／7：ＯＦＦ

カラダはじょうぶなんだけど…。

K-Shinbo

今回の保健だよりも上中の先生に　Q1:視力が落ちたのはいつ頃？　Q2:不便な点　　Q3:上中生にメッセージ（何でも）

直撃インタビュー！

鈴木先生 Q1→小3からメガネ。TV を近くで見すぎたかな。ｺﾝﾀｸﾄは大学から。家系のようで皆メガネをかけていた。
Q2→暗くなると見えづらくて不便。
Q3→（真剣に1分ほど考えて）「うん、これ！」と、目は一生のお友達、大事にしよう！

田中先生 Q1→高1からメガネ。中3では猛勉強した。
Q2→球技をする時困る。メガネに当たると壊れそうでいやだ。
Q3→♪メガネはからだの一部です～♬という歌もあるけれど、視力が落ちたと思ったら早めに眼科に行きましょう！

泉 先生 Q1→大学1年からメガネ。受験のために勉強しまくった。
Q2→メガネの置忘れ、探すのに余計な時間がかかる。運転するときに、レンズに光が反射してまぶしくて困る。
Q3→健康第一‼メガネはかけないほうがいいよ。スマホもほどほどに。自分の子どもにも暗いところで作業をさせないようにしているよ。