

ほけんだより

食欲の秋！運動の秋！芸術の秋！

2016.10.13

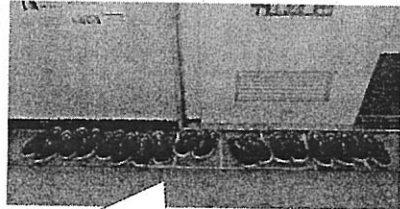
尼崎市立

小田北中学校 保健室

秋なのに暑い日が続き、やっと涼しさを感じることができるようになってきたと思ったら、急に冷たい風が……。9月～10月前半の保健室は、体調不良で来室する人がとても多かったです。一番多い日で11人の来室者がいました。(ふだんは3～4人) 私が小田北中に来てから最高記録です(°)雨が降ったり止んだり、気温の変化も激しかったからでしょうか。もうすぐ文化祭、最高のコンディションで最高の合唱を目指しましょう♪

最近の保健室でのコマ…(A先生がやってる…編)

廊下からほほ毎日聞こえる「あああ～！！」という声。その声の主は、A先生。実は保健室の前には、スリッパをきれいに並べておくように枠を作っているのですが、その枠に並べられていないスリッパを発見すると「あああ～！！」と叫ぶA先生。そのおかげで、いつも美しく並べられているスリッパ・・・A先生、いつもありがとうございます。みんなが使う保健室、自分だけでなく、周りの人の気持ちを考えることができる人になってくださいね。



けがをした人のお見舞いで来てくれた人たち・・・優しいなあ。ちょっと多過ぎるけど……

からだ豆知識クイズ♪

走るの大好き!!
金メダルほしい!



保健室でよく聞く「先生～筋肉痛やねん～！」部活動や行事などで急にはげしい運動をした次の日などに、筋肉痛になるのはなぜでしょうか

- ①筋肉の内部にこまかな傷ができるから
- ②筋肉の中にある毛細血管がやぶれるから
- ③筋肉の繊維が切れてしまうから



答えは保健室前の掲示板に用意しています。

アイヒストリー～目の一生～

私たちの目は、実は年齢とともに変化しています。生まれた時から今のように見えていたわけではないのです(°)

生まれたばかりの
あかちゃん



☆ まご“色”はわかりません。「白黒」「明るい/暗い」だけを感じています♡

1～3カ月くらい
視力は0.01～0.02くらい



少しずう色がわかってきます。ものが重かっているのかわかるようになります。

6カ月くらい
視力は0.04～0.08くらい



ぼんやりと形がわかるようになります。お父さん、お母さんの顔がわかるようになります。

今!! 12～15歳ごろ



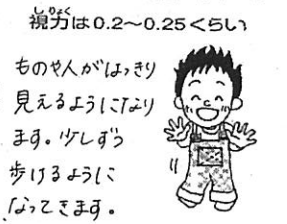
視力が落ち始める人がいます。生活習慣・遺伝など、原因はさまざまです。目を大切にしましょう。

6歳(小学生)ごろ
視力は1.0～1.2くらい



体が成長している時、「見る」力も成長しています。

8カ月～1歳くらい
視力は0.2～0.25くらい



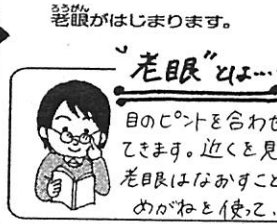
ものや人がはっきり見えるようになります。歩けるようになります。

25歳くらい



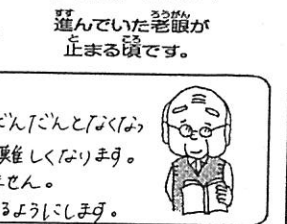
視力の低下が始まるころだとされています。スマホを長時間使うと「ドライアイ」(目がかわく)が心配になります。

40歳くらい
老眼がはじまります。



「老眼」は…目のピントを合わせる力がどんどんと弱くなってきます。近くを見るのが難しくなります。老眼ははやくはやくと手元を見るようにします。

60歳くらい
進んでいた老眼が止まる頃です。



目のふしぎ

錯覚

ものを見る時、実際のものとは違うように見えることを「目の錯覚」といいます。あなたは下の図がどのように見えますか？

① どちらの線が長い？

② どの線が繋がってる？

③ どの線が曲がってる？