

ほげんだより 10月

令和4年10月11日
 関西情報工学院専門学校
 保健室

「ウインターブルー」という言葉を知っていますか？日照時間が短くなる10月から11月にかけて元気がでない・やる気がでない・だるいなどの症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースのことを言います。冬期に多いため「ウインターブルー」というそうです。予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。

10月10日は目の愛護デー

目の健康のために

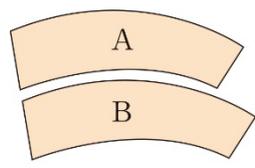


近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

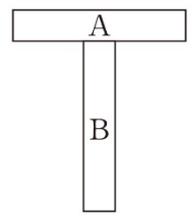
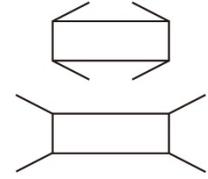
- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
 (1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

【錯視】あれこれ 見える？見えない？

- ① 2つの扇形の大きさは？ ④Aの横幅とBの縦幅は？



- ②2本の線の長さは？ ③四角い部分の大きさは？



もうすぐ体育祭！

答は裏です

皆さんはどの競技に参加しますか？
 日頃から運動はしていますか？家の中で、ストレッチや筋トレでも構いません。
 体育祭に向けて積極的に体を動かしましょう！
 急な動きは、思わぬケガになります。しっかり準備運動もしましょう。



～ 保健室からのお願い ～

保健室でのけがの処置はあくまでも応急手当です。家庭でのケガや継続した治療は、それぞれ家や医療機関での治療をお願いします。

- 答
- ①Bの方が長く見えるが、同じ大きさ。
 - ②上のほうが長く見えるが、同じ長さ。
 - ③下の四角が大きく見えるが同じ大きさ。
 - ④Bのほうが長く見えるが、同じ長さ。