

ほけんだより

津田学園中学校・高等学校(六年制)

津田学園高等学校(三年制)

R1. 10. 1

心身をリフレッシュ! 「あなたの秋」はどんな秋?

厳しい残暑もようやく峠を越えたようです。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節。もちろん「食欲の秋」・・・いろいろな食べ物おいしい頃でもあります。夏の暑さで疲れた心と体を、さまざまな面からうまくリフレッシュしていきたいものです。

ただ、日によって気温の差が大きくなることがあります。その日・そのときの気候を常に意識しましょう。こまめに衣服で調節することをしっかり心がけてください。



10月10日は



目の愛護デー



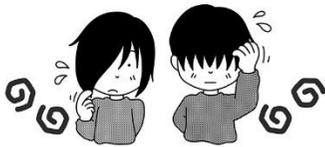
心がけていますか?

長時間、近くを見すぎている?



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない?



切ったり、とめたりして
目にかからないように

部屋、暗くない?



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫?

近くない? ねてる?



背中ピン! で30cmは離そうよ

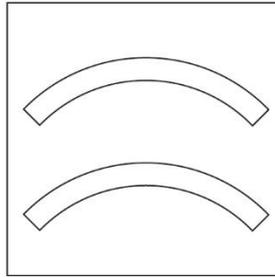
目にやさしい生活

どう見える？ 不思議な「目の錯覚」

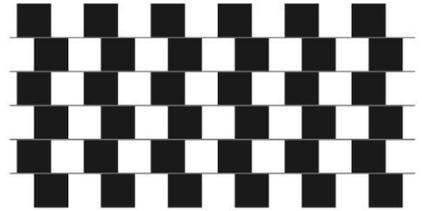
①縦の線と横の線の長さは？



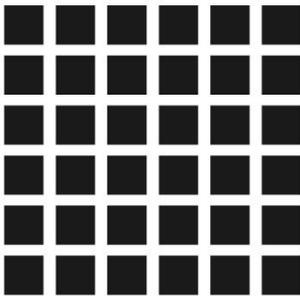
②2つの扇形の大きさは？



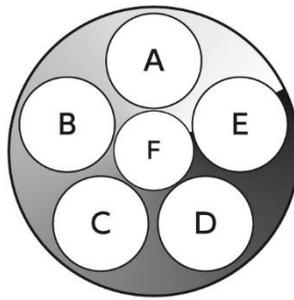
③横の線は曲がっている？



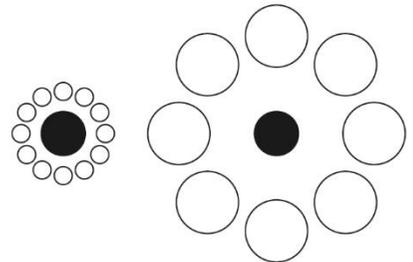
④白い線が重なるところに？



⑤A~Eの丸の大きさは？



⑥2つある真ん中の黒い丸は？



→ 実際には…？

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、すべてまっすぐです

④黒い影が見えますが、何もありません

⑤少しずつ違って見えますが、同じ大きさです

⑥左の方が大きく見えますが、同じ大きさです

10月17日~23日は「薬と健康の週間」

現代において、私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあります。ドラッグストアが街のあちこちにあり、コンビニでも一部の薬が購入できるようになりました。ただ、その身近さ・便利さのあまり、「薬さえ使っていれば治る、健康でいられる」と考え、頼りすぎてしまう人もいます。

「毒にも薬にもならない」ということわざがありますが、「薬」には本来「毒」の要素も含まれていて、取り扱いには慎重であるべきです。また、病気やケガを治す体のチカラである「自然治癒力」を発揮するためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事など、よい生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでもサポートするためのものです。