

# ほけんだより10月

川口工業高校定時制  
保健室 No.5  
平成29年10月4日

朝晩のひんやりとした空気や金木犀の香りに「秋」が感じられるようになりましたね。季節の変わり目は急な気温の変化に身体がついていかず、体調を壊しやすい時期です。今月の後半には中間考査も待っています。しっかりと準備ができるよう、毎日元気に学校に登校しましょう♪



目は、私たちが生きていくために必要な情報を得るための重要な器官です。脳に送られてくる情報の約80~90%を視覚から得ることからも分かるように目には思った以上に負担がかかっています。

## あなたの目疲れていませんか…?

- 目がショボショボする
- 目がゴロゴロする
- まぶたがピクピクする
- 目が乾いた感じがする
- ぼやけて見えることがある
- 目が充血しやすい
- 目の奥が痛い
- 涙が出る
- 光がまぶしく感じる
- 目やにが出る
- 首や肩がこる
- 頭が痛い・頭が重い



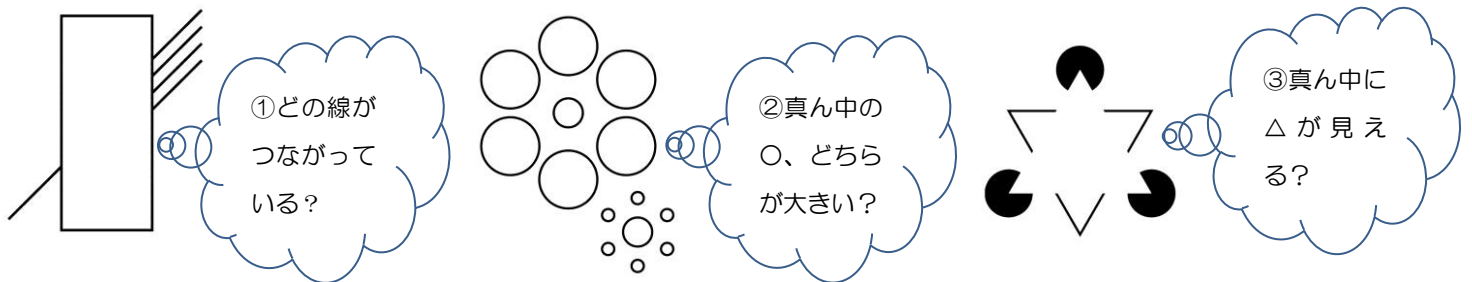
これらにあてあまったあなたは・・・

## 疲れ目やドライアイのサインです!!

テレビの見すぎやスマホ・ゲームのやりすぎなどはありませんか?左のような症状に気付いたら、早めに目を休ませましょう。もし、休んでも症状がよくなる場合は、一度眼科で診てもらいましょう。



## 錯覚展覧会?



これらは、「目の錯覚」を利用したものです。「見る」ことは、目や脳で多くの複雑な過程を経てはじめて達成されます。しかし、複雑で精巧であるが故に、ときに脳が誤った判断を下し、実物とは異なって見えることがあるのです。普段は気にも留めていない「見る」という仕組みに、興味が湧いてきませんか?

