保健だより10月

令和4年10月号
松山南高等学校　保健室

208HR　保健委員

いよいよ10月に入りました。高校の一大行事である、運動会と文化祭も終わり、暑さも和らいできました。これからは、定期考査や模試に向け切り替えていきましょう。また、しんどい時期ですが感染症対策をしながら、楽しんで学校生活を送りましょう!!

10月10日は目の愛護デー　です。

近年、視力が低い人が増えています。日常生活でも視力の低下を感じる人も多いのではないのでしょうか？近視は、遺伝的要因と環境的要因があるといわれています。環境的要因は、長時間、近距離で見る作業の増加、屋外作業の減少があります。近視を放置しておくと「緑内障」や「網膜剥離」などになって失明に至る恐れがあるので、若いうちからしっかり予防しましょう。今回は、スマホ、タブレットを使用するときの予防方法をお伝えします！

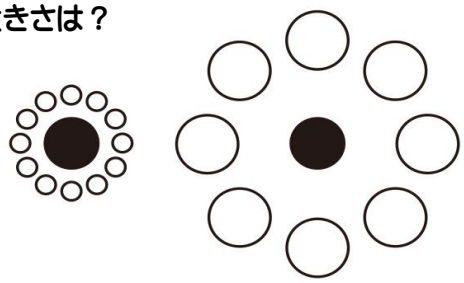
視力が落ちていませんか？

ストレートネックとは？

猫背などの良くない姿勢や、首が緊張した状態が続くと、カーブが消えてまっすぐな状態になります。そうすると、首の痛みや、肩こり、頭痛、めまい、耳鳴りなどの症状が現れます。この状態をストレートネックといいます。そうならないために、普段から、良い姿勢を心がけていきましょう！

錯視（目の錯覚）

①黒い丸の大きさは？



②2本の横の線の長さは？

実は、①の●の大きさも、
②の線の長さも同じです。
違って見えませんか？
不思議ですね。