

ほけんだより 10月

鹿本農業高等学校
生徒保健委員会
令和4年10月発行
作成：〇〇・〇〇

～熊本県の高校生の視力が心配です！～

裸眼視力 1.0 未満の者の割合

★熊本県高校 > 70.1% ☆全国高校：64.4

ICT利用時は

- 姿勢を正して、画面から、30cm以上離そう！
- 30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう！
- 目が乾かないように、よくパチパチとまばたきしよう！
- 休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かそう！
- 寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう！

意識づけ
習慣づけましょう！！



生理用品を設置しました！

学校では、様々な理由で生理用品を用意できない場合でも、安心して学校生活を送ることができるよう、生理用品を提供しています。

経済的な理由などで生理用品を用意できずに困っているときに使ってください。急に生理が始まって困ったときにも使っても構いませんが、次からは自分の生理周期に合わせて準備しましょう。

困りごとや、悩み事を抱えているときは、気軽に相談してください。



★お願い★

最後の1個を使った人は、

次に使う人のために**保健室まで補充分を取りに来て**ください。

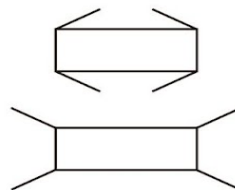
本当に困っている人が使えるように大切に使ってくださいね。

保健委員会で設置しました。
【設置場所】
教室棟女子トイレ
学習センター棟女子トイレ

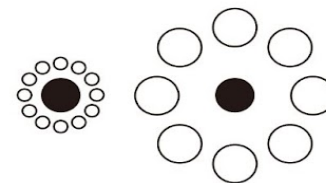
見える？見えない？ 「錯視」あれこれ

ものの長さや大きさ、角度などが実際は同じなのに違って見える、また何もないところに図形があるように見えることなどを「錯視」（目の錯覚）といいます。私たちの目は極めて高性能にできているといわれますが、こんなふうにだまされてしまうこともあるのです。

① 四角い部分の大きさは？



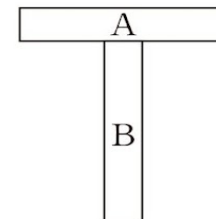
② 黒い丸の大きさは？



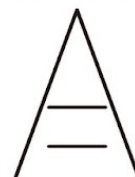
③ 真ん中の小さい四角の濃さは？



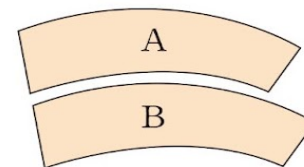
④ Aの横幅とBの縦幅は？



⑤ 2本の横の線の長さは？

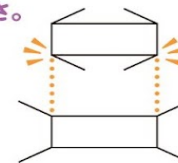


⑥ 2つのおうぎ形の大きさは？



実際には？

- ① 上のほうが左右が小さく、上下が大きく見えるが、同じ大きさ。
- ② 左のほうが右より大きく見えるが、同じ大きさ。
- ③ 右のほうが黒っぽく見えるが、同じ濃さ。
- ④ Bのほうが長く見えるが、同じ長さ。
- ⑤ 上のほうが長く見えるが、同じ長さ。
- ⑥ Bのほうが大きく見えるが、同じ大きさ。



※これらの図を集中して見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目を離して休憩をとるようにしましょう。