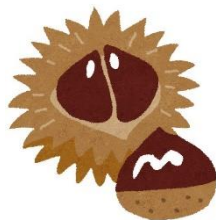


ほけんだより

なつ あき 夏から秋へ…

10月、実りの秋です。この時期のおいしい食べ物の一つに『栗』がありますが、英語で何というか知っていますか？実は、よく耳にする「マロン marron」はフランス語で、英語では「チェスナット chestnut」といいます。その名の通り、ナッツの一種でビタミンCや食物繊維が豊富です。旬の食べ物を味わってみるのもいいですね。



最近になって一気に気温が下がりましたが、冬服の準備はもう済んでいますか？変化に合わせて脱ぎ着できる衣類で調節し、寒さに備えてください。また、今月末には荒工祭がひかえています。久しぶりの大きな行事に向けて、睡眠を十分にとり、体調を万全にしておきましょう。

10月10日は目の愛護デー

スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？ピントをあわせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代のひとに増えています。医学的な病名ではありませんが、そういう症状は「スマホ老眼」と呼ばれています。

目は筋肉のはたらきでピントを合わせているのですが、スマホやゲームなどで近くばかり見ていると筋肉が凝り固まってしまう。スマホ老眼を放っておくと、頭痛などの全身の不調も出てきてしまいます。

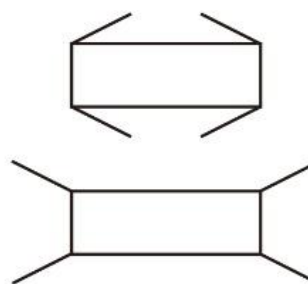
スマホやゲームをするときは画面を近づけすぎない、ときどき休憩する、疲れたら目の周りを温めるようにしましょう。



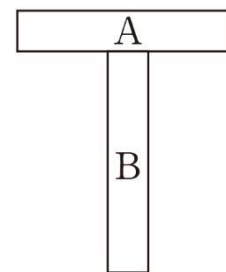
見える？見えない？ 「錯視」あれこれ

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たりすることを「錯視」といい、これは目の錯覚です。私たちの目は高性能とされていますが、こんなふうにだまされてしまうこともあるのです。

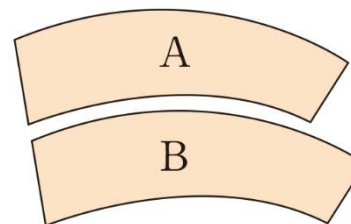
① 四角い部分の大きさ



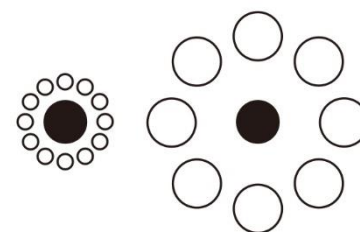
② Aのよこ幅とBのたて幅



③ 2つのおうぎ型の大きさ



④ 黒い丸の大きさ



実際には①～④すべて同じ大きさや長さです。どうでしょう？そう見えますか？

