

ほけんだより

2020 9月号
城星学園中学・高等学校 保健室
田中

日中はまだ暑い日が続きますね。でも、朝夕がほんのり涼しく感じられたり、夜によーく耳をすますと虫の声が聞こえたりしませんか？秋が近づいている証拠ですね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

もしかして、IT眼症かも…

IT眼症とはスマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。

目 ～どんな症状があるの？～

- ・ぼやけて見にくい
- ・ものが二重に見える
- ・目が重たい
- ・目が乾く(ドライアイ)

体

- ・頭痛
- ・めまい
- ・吐き気
- ・肩や首などのこり、痛み、しびれ

心

- ・イライラする
- ・不安感、気分が沈む
- ・さまざまな心の病気にも…

脳の活性化！

先生とのコラボ第一弾！

数学科

椿先生からの出題

問題1. これは何を表しているでしょう？

$$\times = +$$

問題2. 同じ誕生日の女の子は…？

あるクラスの中に女の子を集めます。クラスの中に、同じ誕生日の女の子が2人(以上)いる確率を50%以上にしたいと思っています。

何人の女の子を集めたらいいのでしょうか？ ※閏年や双子は考えないものとする
この中から選んでください。 1. 23人 2. 78人 3. 183人 4. 365人

みなさん、知っていますか？面白い性質をもった数字「142857」

「142857」に1をかけると「142857」ですよね。2をかけると「？」、3をかけると「？」…最後に7をかけてみましょう。きっと何かに気づくはずですよ。

ルールの向こうがわには…

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。「マスクをつけましょう」「人と人との距離をあげましょう」など。学校生活においても今までできていたことが当たり前でできなくなっていることもあります。窮屈だな、しんどいなと思うこともあるでしょう。では、なんのためにルールはあるのでしょうか。

もし、みなさんが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。

感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれませんが、でも、ルールの向こう側には、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっているのです。

ルールが守れているか改めて確認してみましょう！

～どうやって防ぐ？～

3つの50のおきて

1. 必ず50cm以上離れてみる
2. 50cm離れてもよく見える
文字の大きさなどに画面設定を。
3. 連続で使用するのは50分以内に

遠くをみてリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて約3分間両目で見続けます。
ぼんやりと眺めるように見るのがポイント。1日に2回ほど取り入れて目の筋肉をほぐしましょう。

ヒント

ローマと日本

答えが分かったら
椿先生のところへGO!