

保健だより 10月



2022. 9. 20 中央国際高等学校 保健室

薬に頼りすぎない生活を

お腹がくだったときは下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にも塗り薬、貼り薬…と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあるといえます。スーパーやコンビニで買えるものもあり、近年、より身近になった印象がありますね。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり、「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえ摂ればいい」などと考えるはいないでしょうか。



病気やケガを治す、本来の体のチカラ「自然治癒力」が発揮されるためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事をはじめ、よい生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも心身の健康を“サポート”するためのもの。頼りすぎることなく、上手につき合っていきたいものです。

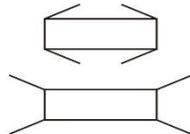
おぼえよう 目薬の使い方

- ①目の周囲の汚れをふき取り、手も石けんできれいに洗う。
- ②顔を上に向け、指で下まぶたを広げる。
- ③容器の先が目やまつ毛にふれないように、下まぶたに液を1滴落とす。
- ④そのまま目を閉じ、目頭を押さえてしばらく待つ。(まばたきはしない)
- ⑤あふれた目薬は必ずふき取る。
なお、たくさんしてもあふれるだけで効果は上がらないのでご注意ください。

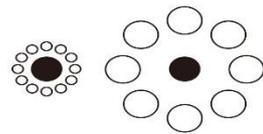
見える？見えない？ 「錯視」あれこれ

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？



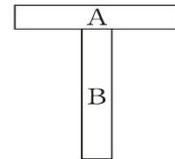
② 黒い丸の大きさは？



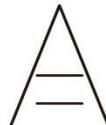
③ 真ん中の小さい四角の濃さは？



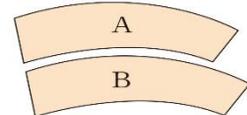
④ Aの横幅とBの縦幅は？



⑤ 2本の横の線の長さは？

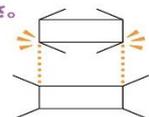


⑥ 2つのおうぎ形の大きさは？



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。