

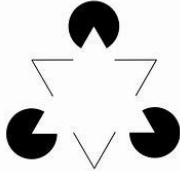
# 保健だより 10月

郡山商業高校 令和元年10月発行 <No 6>

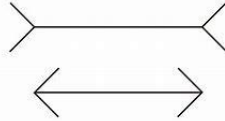
爽やかで過ごしやすい、秋の気配が感じられる時季になりました。秋といえば…スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋。あなたの秋はどんな秋でしょうか。



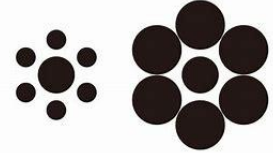
10月10日は**目の愛護デー**でした。目の愛護デーにちなんで、今回は「錯視」(目の錯覚)をご紹介します。なぜこのように見えるのかは、まだよく分かっていないそうなので、気になる人はぜひ将来研究してみてくださいね！



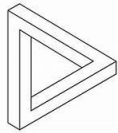
線がなくても白い三角形が見えてきませんか？



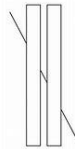
上下の水平線は同じ長さです。



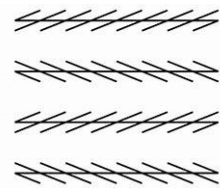
左右の中心の円は、実際は同じです。



平面的な三角形のはずが、立体的な三角形に見えます。



斜線は一直線上にあります。



全て平行な直線です。

最近では、わざと道が細く見える錯視効果を使った道路標示などもあるようです。(道の両側に縁石ブロックのような絵を描くなど。)**「細い道ではドライバーが運転に気を付ける」という心理効果を期待したもの**だそうです。このように、身近にある「錯視」を探してみるのも、面白いかもしれませんね。

## コンタクトレンズは眼科で

コンタクトレンズは、最近では随分手軽に買えるようになりました。眼科以外でも、ドラッグストアやネットストア、それから雑貨屋さんでもコンタクトレンズを売っているようです。

しかし、眼科以外では目の健康状態をチェックしたり、病気を発見したりすることはできません。特にソフトコンタクトレンズは、目にトラブルがあっても発見が遅れがちです。定期的に眼科を受診するようにしましょう。

目の使いすぎで、「頭痛」「吐き気」「首や肩の痛み(肩こり)」などの体調不良が起きることもあります。スマホやタブレット、ゲームなどはつい夢中になって長時間使いがちなので、要注意です！



## その症状、疲れ目が原因かも！？

目が乾く



目の奥が痛む・熱い



頭痛や肩こり、吐き気がする



疲れ目はスマートフォンの使用、ゲームのし過ぎ、睡眠不足などで起こります。心当たりがあるときは、目を休ませるようにしましょう。

# あなたは、IT眼症になっていませんか？



IT眼症ってなに？



IT機器（パソコン・スマートフォン・テレビゲーム等）を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気及びその状態が誘因となって発症する全身症状を「IT眼症」と言います。

視力低下・ドライ  
アイ・複視

肩こり  
目眩

食欲不振・  
発育障害・頭痛

= IT眼症

## IT眼症予防・改善POINT！「3つの50」

①50cm離して見る。 （電磁波や短波長のエネルギーが減弱します。）	②50cmの距離でも楽に見える （読める）文字の大きさにする。 （調節刺激量を弱めることで、近視の進行を予防します。）	③50分未満の視聴時間にする。 （ゲームを長時間使用すると目の疲れの原因で自律神経のアンバランスをきたすことに繋がります。）
---------------------------------------	---	---



## 「レインボーフラッグ」を知っていますか？

「同性パートナーシップ制度」とは、同性同士（男性同士、女性同士）のカップルを公的に認める制度で、現在の日本国憲法では、「結婚」は男性と女性でしかできないと

なっていますが、各自治体が独自に定める条例によって、「同性でもカップルと認めましょう」という制度です。皆さんは「LGBT」という言葉を聞いたことがありますか？昔は「好きになる相手は異性であるのが普通」と考えられていましたが、今は様々なタイプの人が存在することが知られ、そういった人々がいても、それは悪いことでも変なことでもないという理解が広まっています。

現在、日本を含め世界の国々では、誰もが自分らしく生きることを認め合う社会を目指しており、LGBTに対する理解も少しずつ深まっています。

「レインボーフラッグ」は、LGBTのシンボルとして世界中で使われています。

（レインボー＝虹ですが、実はレインボーフラッグは6色です！）

L（レズビアン）：女性に「好き」を感じる女の人

G（ゲイ）：男性に「好き」を感じる男の人

B（バイセクシュアル）：男性にも女性にも「好き」の気持ちを感じる人

T（トランスジェンダー）：自分の体と心の性別に違和感をもつ人

