ほけんだより 10 月号

令和３年度
竜一附属中

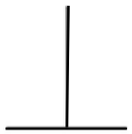
休校期間が終わり通常どおり登校するようになりました。学校どう？と聞くと「疲れる」や「楽しい」、「まぁまぁ」など反応はいろいろ。調子が戻るまでに少し時間がかかるかもしれませんね。だいぶ涼しくなり活動しやすい時期ですので、徐々に体を動かして生活のリズムを整えていってください。

10月 10日は目の愛護デー

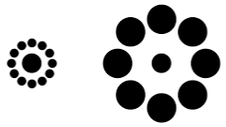
みなさんの身の回りにはたくさんの情報がありますが、その約８０％は目から入ると言われています。毎日たくさんの物を見て、たくさんの働きをしている目を大切にしましょう。

？？？？？？ さあ、それでは「目のさっかくクイズ」です ？？？？？？

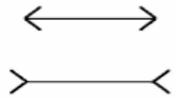
Q1　タテの線とヨコの線はどちらが長い？



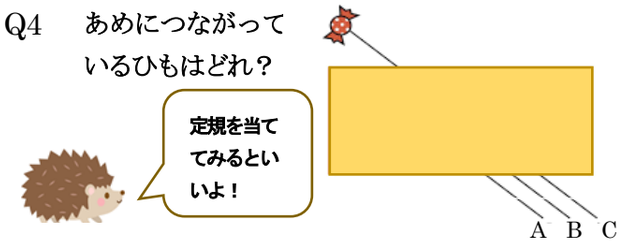
Q2　真ん中の ● はどちらが大きい？



Q3　ヨコの線はどちらが長い？



Q4　あめにつながっているひもはどれ？



<< 答 え >>
Q1～Q3は、“どちらも同じ”です。
Q4 は“C”が正解です。
＊目で見た物を「脳」が勝手に修正をしてしまうのでさっかくが起こるのです。これを「錯視」と言います。脳ってふしぎですね。

夏休みに続き休校になりましたが、オンライン授業の実施で学習が継続できました。しかし、デジタル画面を長い時間見る事で「目の疲れ」や「頭痛」など体の不調が現れることもあり、成長期のみなさんにとってはとても心配なことです。デジタル画面を見るときは、意識して **右の注意事項** をしっかり守ってくださいね。

デジタル画面を見るときは

・画面と目は 30ｃｍ以上離す
・30 分に１回は 20 秒以上遠くを見る
・寝る１時間前から画面を見ない
・目が渇かないようまばたきをする

日本眼科医会 HP より

世界食料デーとは？

「世界食料デー（10 月 16 日）」は国連が定めた世界共通の記念日です。世界中の人々が協力しあい、最も重要な基本的人権のひとつである**「食料への権利」**を実現し、**「飢餓を解決」**することを目的に制定されました。安全で栄養のあるものを十分に食べることは、世界中どこに住んでいても、誰にとっても大切です。今、世界ではすべての人が十分に食べられるだけの食料は生産されていると言われていますが、それにもかかわらず 10 人に１人が慢性的な栄養不足なのだそうです。

日本のような先進国では、「食べ残し」や「賞味期限切れ」など**消費段階で捨てられる**食べ物が多いです。一方で、開発途上国では、農作物がたくさん収穫できても「適切に保管できない」「加工するための技術が十分にない」「適切に運ぶための手段やガソリンを買うお金がない」などの理由で、**必要な人に届く前にムダになっています**。食べ切れないから捨てるというだけではないのですね。

「農林水産省資料」

日本では毎年約 600 万トンの食べ物が、食べられるにもかかわらず捨てられているそうです。

食品ロスは、買い過ぎを防ぐため、買い物に行く前に冷蔵庫の中を確認する。食べられる分の料理を作る。といった、日常生活のちょっとした配慮で削減することができます。一人ひとりの行動を変える事で食品ロスを減らすことが出来、「飢餓の解決」にもつながるのですね。

＊＊＊性教育講話についてのお知らせ＊＊＊

１　日　　時　　１０月１２日（火）５時間目

２　講　　師　　つくばセントラル病院
産婦人科 医師　長田佳世（おさだかよ）　先生

３　内　　容　　・先生の病院でのお仕事について
・体のしくみについて
・すてきに、楽しく生きる方法　　など

＊みなさんにとって参考になるお話が聞けると思います。楽しみにしていてください。
＊からだについての質問やお悩みなどがあれば受け付けます。
（後で質問用紙を配付します。）