

# 7つのまちがいをさがそう!!



答え：左奥の窓の開き具合・黒板の上の額の大きさ・教卓の上のPC・1列目の手前の男子の腕  
 ・1列目の手前から2番目の机の上のノート・2列目の億から3番目の女子のめがね  
 ・2列目の奥から4番目の机の横のカバン

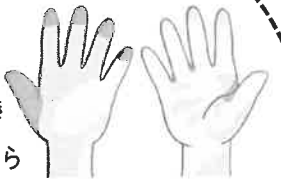
## 保健委員会コーナー

クラスで読み合わせよう!!

# 10月15日は何の日?

正解は世界手洗いの日です。

日本では当たり前の手洗いができる環境です。みなさんは世界に石けんやきれいな水が手に入らない国や手洗いの仕方を教わる機会がない国があることを知っていますか? ユニセフによると、「5歳の誕生日を迎えられずに命を落とす子どもたちは世界中で約590万人(福岡県の人口510万人)。でも、もし石けんを使って正しく手を洗うことができれば年間100万人の子どもの命が守られる」のだそうです。自分のからだを病気から守る最も簡単な方法のひとつが石けんを使った手洗いです。みなさんも感染症予防の「きほんのき」として習慣づけてください。



## 涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか? これには理由があります。

### リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。

この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる「スイッチ」の役割があります。

### ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれるのです。

泣き止む時は思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まずに、保健室にも相談に来てくださいね。

## 寝る前にスマホを触っていませんか?

### 朝、起きられない

昼間もずっと眠い…

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

### 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

### 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれません。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

## 見える? 見えない? 「錯視」あれこれ

もの長さや大きさ、角度などが実際と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、こんなふうにも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大きさは?
- ④ Aの横線とBの縦線は?



- ⑤ 2本の線の幅の長さは?
- ⑥ 2つのおうぎ形の大きさは?



- ⑦ 上のほうが左右が小さく、上下が大きく見えるか、同じ大きさ。
- ⑧ 左のほうが右より大きく見えるか、同じ大きさ。
- ⑨ 右のほうが横っぽく見えるか、同じ高さ。
- ⑩ 右のほうが長く見えるか、同じ長さ。
- ⑪ 上のほうが長く見えるか、同じ長さ。
- ⑫ 右のほうが大きく見えるか、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。

## 子どもでいままが 日々これ成長



おうちの方へ

部活動や登下校中のけがで病院を受診された場合、学校で加入している「スポーツ振興センターの給付」の対象となる場合がありますので担任、顧問、または養護教諭へお知らせください。

10月に入り、寒暖差が大きく、日没も早くなりました。お子様の夜間の外出は必要な時のみ、自転車やバックなどには反射板をつけるなど安全に過ごせるような対策を話し合っていたきたいと思います。また、体調が崩れやすい季節でもあります。感染症の予防は免疫力の強化が重要です。できるかぎり、規則正しい生活ができるようにご家庭でもご協力をお願いいたします。