

10月は視力測定をしました。視力が回復している人もいました。視力が回復した人に聞いてみると、睡眠時間が長くなっていたり、スマホの使用時間が短くなっていたりしていました。中学生のみなさんは、視力が不安定で回復する可能性がまだあります。目は一生付き合っていくものです。今のうちから、目を大切にしたい生活をしましょう。

『見えている』と『見ようとする』

右の図のタテとヨコの線は
どっちが長いでしょう？
正解は…はかってみてね。



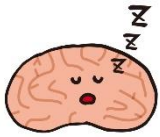
えんぴつの端を持って、ユラユラ
揺らしてください。
まっすぐのはずの
えんぴつが…
あれれっ？



私たちは色や形などのまわりの情報を、目で受けとります。そして「こんな形でこんな色」と判断するのは、脳のしごと。この時脳は、受け取った情報に、まわりの様子やこれまでの経験をあわせて「見よう」とします。脳の複雑なはたらきで、実物とはちょっと違って「見える」ことがあるんですね。



睡眠の役割について考えました。



今週は、保健指導で睡眠について話をしました。2年生の中には、話をした翌日にいつもよりも多く睡眠をとってくれた人がいました。早速実践をしてくれたことに、嬉しく思いました。睡眠にはレム睡眠(情報の整理・分類・記憶をする)とノンレム睡眠(脳を休ませる)があります。たくさん勉強をしても、睡眠をとらないと、記憶に残すことができません。それに、睡眠時間を十分にとらないと脳が休まらず、くよくよしたり、イライラしたりします。心身の健康のために、よい睡眠をしっかりととりましょう。



よい眠りのための工夫

- 眠る1~2時間前から脳をリラックスさせる
- めるめのお湯に、時間をかけてゆっくりつかる
- 音楽を聴いたり本を読んだりする
- 軽いストレッチ運動を行う
- 部屋の明かりを暗くする



すっきりした目覚めのための工夫

- 朝の光を浴びる
- 軽いストレッチ運動を行う
- 冷水で洗顔、熱めのシャワー
- 朝ご飯をきちんと食べる



注目! 体重測定をします！
準備をお願いします。

- 1年生：11月2日(月)
 - 2年生：11月4日(水)
 - 3年生：11月6日(金)
- 登校後、保健室で測定します。