

かがやき

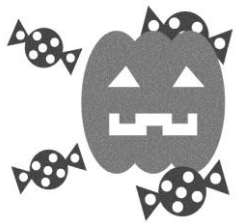
平成30年 10月発行

進花 ~枯れることのない花を~



2学期の行事、みんなが団結した体育の部・文化の部が大成功のうちに終わりました。学年を超えた体育の部、クラス・学年が一つになった文化の部。相中が一丸となって咲かせた進花の花はとてもステキでした。これからもそれぞれが自分色の花を咲かせて一つのすばらしい相中花にしてほしいと思います。

今、皆さんの体調は万全ですか？ 3年生は受験、2年生は職場体験、1年生は野外体験教室とそれぞれのステップへと歩み始める大切な時期です。バスタが尽くせるように睡眠をしっかり取って健康管理に気をつけましょう。



鼻水！それってかぜ？

先生、カゼで鼻水止まらない。

お薬もきちんと飲んでるのに！と来室者。

それってカゼ？もしかして花粉症かも？症状をよく確認して病名にあったお薬を飲みましょう。

かぜかな？ 花粉症かな？

こんな違いでわかります

かぜ		花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間（1週間程度）で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある

素晴らしい目のチカラ…さまざまな視力

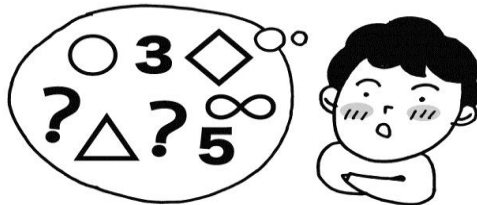
○動体視力

動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。左右方向の動きを識別するものと、前後方向の動きを識別するものに分けられます。



○瞬間視力

一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することで、ある程度向上させることができます。



○遠見視力

遠くを見る能力のことです。学校の視力検査ではかかっているのはこの視力で、5mの距離にある視力検査表ではかかっています。



○近見視力

手元など近くを見る能力のことです。一般的には、視力検査表を目から30cm離してはかった視力のことをさします。



◎この他にも、遠近感や立体感を感じる能力)や周辺視力(顔を動かさずに見える視野の広さ)があります。

10月10日は目の愛護デーでした。PC、スマホの使用により、目を酷使する環境が増えています。目の疲れによる頭痛・肩こりも少なくありません。時間を決めて目を休める等目を大切にしましょう。

目にも息抜きを