

# ほけんだより



平成 27 年 10 月 9 日  
豊橋市立前芝中学校  
NO.13

さわやかな季節になりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋。なにかに挑戦するにはとてもいい季節ですね。みなさんの秋は何の秋？からだにも心にもたっぷりの栄養をあげたいですね。

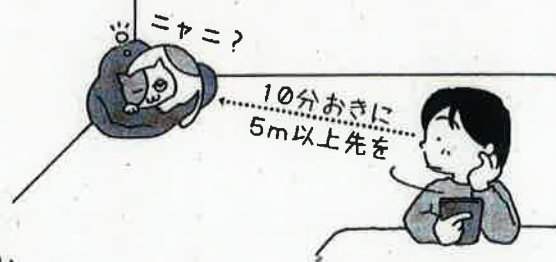


## 10月10日は目の愛護デー

目を大切にしていますか？目にやさしい生活をしましょう。視力が落ちてきたと思ったら、ぜひ保健室に視力をはかりに来てください。

見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。

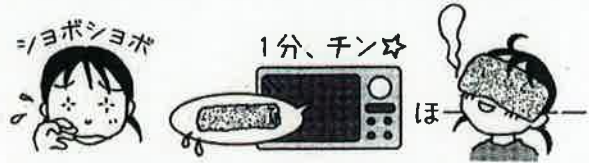
スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど  
たまには遠くをながめて休憩を！



## 目の愛護デー 目にやさしい生活を



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする...  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

## いつもチェック！ パソコンを使うときの姿勢

目と背中がまっすぐに

モニターと目は50cm以上はなす

モニターはやや見下ろす高さに

机とひじの高さは同じくらいに

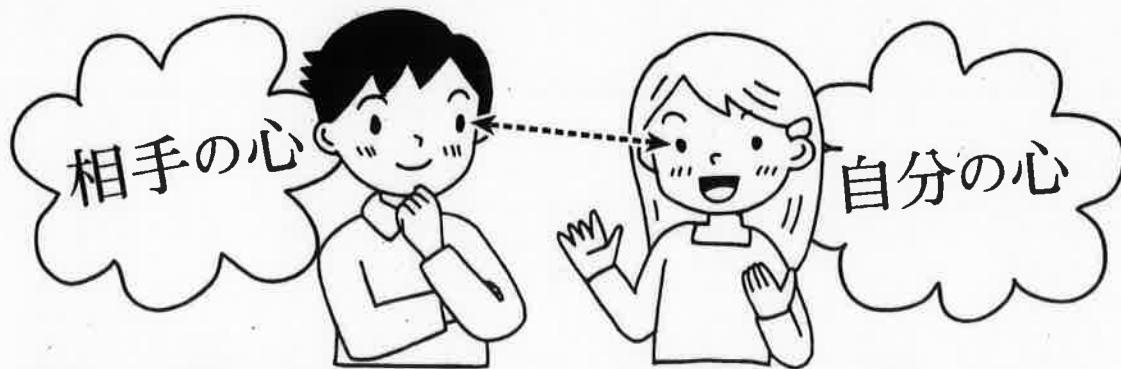
イスに深く、しっかりとすわる

足は床にきちんとつける

### これもチェック！

- 部屋の照明は明るく、暗いところで使わない
- パソコンのまわりはこまめに整理・そうじを
- 1時間使ったら、15分くらい休けいを

## なぜ、目は2つあるのか？



### 目を見てコミュニケーション

なぜ、人間の目は2つあるのか。その理由として「距離感や立体感を得るため」、そして「コミュニケーションを図るため」とする説があげられています。人類の祖先がどのように進化し、生きてきたかを考えても、こうした役割がいかに重要かがわかりますね。

昔から「目は心の窓」と言われるように、目はその人の心のありさまを映し出します。相手の目に表れる意志、心の内をしっかりとらえるために、自分も目を使って見つめ、情報をキャッチします。私たちが持っているコミュニケーションの手段のなかでも、重要なもののひとつと言えるでしょう。

あいさつや返事をしていたとしても、相手の目を見ないで行うやりとりは、その役割を十分に果たしていると言えるのでしょうか？ 私たちが目を大切に理由は何か…そんなことも考えてみてほしいと思います。

## カラーユニバーサルデザインとは…

コミュニケーションを広げる

### カラーユニバーサルデザイン

「カラーユニバーサルデザイン」とは、色覚異常などによって色の見え方が異なる人にも情報がしっかり伝わるよう、色づかいや表示に配慮したデザインのことです。男女で平均40人に1人くらいの割合で、色の見え方に特性をもつ人がいると言われています。

相手に伝わりやすいようにすることは、どんなコミュニケーションにおいても基本です。また、色の見え方が異なる人に配慮することで、そうでない人にとっても、よりわかりやすいデザインにつながっていくと考えられます。

具体的には…

- 明るさ、組み合わせなども含め、見分けやすい色づかいで表す
- 文字を添えたり形を変えるなど、色なしでも理解できるように表す



みんながわかりやすい、使いやすいと実感できるものを増やして、暮らしやすい社会に。日々の生活の中で、1人ひとりが意識していきたいものです。