

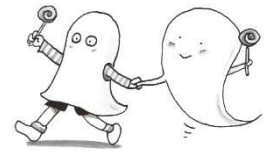


ほけんだより 10月



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
 め たいせつ しりよく
目を大切にし、視力
 ていか ふせ
低下を防ごう。
 H30.10 明石小学校 保健室

ドッチボールやおいかけっこを楽しむとき。本を読んでワクワクするとき。絵を見て
 きれいな色にドキドキするとき。大活やくしているのは「目」です。



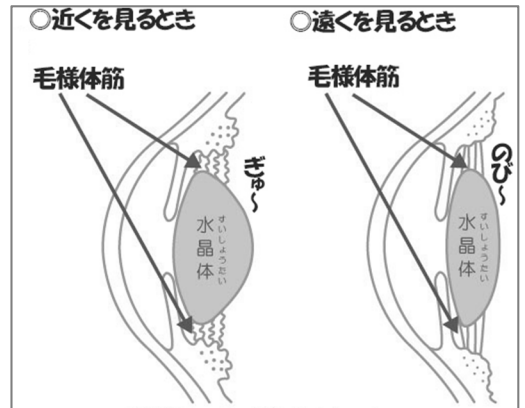
10月10日は、目の愛護デー。いつまでも健康的な目でいたいですね。

目を大切にし、視力低下を防ごう！

「ゲームばかりすると、目にわるいのはなぜ？」

目の中には、水晶体といって、カメラのようなレンズがあります。このレンズをうすくしたり、あつくしたりして、物がよく見えるようにしています。レンズを動かすのには、目の中にある毛様体筋という小さなきん肉がつかわれています。

ゲームをするときのように、近くを見るときには、目の中にある小さなきん肉をぎゅっとちぢめることで、目のレンズをあつくします。長い時間夢中になって休まずにこのきん肉をつかい続けることで、目がつかれてしまうというわけです。



目がつかれないように時間を決めてゲームをしたり、1時間おきに10～15分間、遠くを見るなど目を休める時間を作りましょう。

『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。



私たちは色や形などの周りの情報を、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。このとき脳は、受けとった情報に、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。



もしも涙がなかったら

目にゴミが入ったとき、涙が出ます。涙がゴミを洗い流しているのです。もし涙がなかったら、デリケートな目はたちまち傷だらけになってしまいます。

また、黒目には血管がないので、涙の膜が酸素を運んでいます。



目の乾燥を防ぐ



目の汚れを洗い流す



目に酸素や栄養を運ぶ