

10月



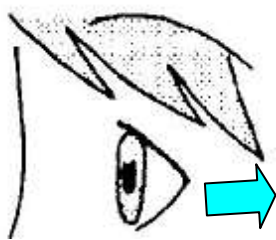
ほほえみ

H25.10.11
NO. 6
富加小保健室

目の健康を考えよう!

みなさんが運動したあと、「つかれた～」と思うのと同じように、目も、働かせすぎるとつかれてしまいます。

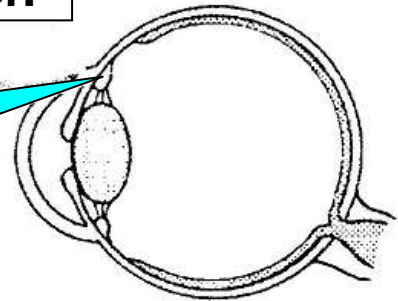
光が強すぎたり、近くを見すぎたりすることが、目がつかれる一番の原因です。体といっしょで、目もきちんと休けいをさせて、健康な目を保つよう、心がけましょう。



目のつくりやはたらきを見てみよう。

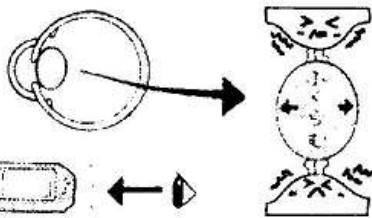


もうようたい
毛様体

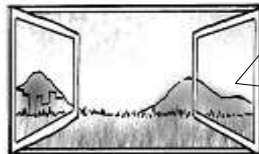


もうようたい
毛様体が、近くをみたり遠くを見たりするとき調節をしています。

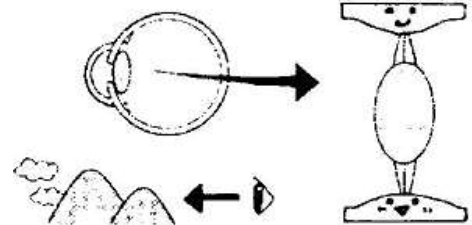
ゲームなどで近くを見ているとき
とても力がはいている!



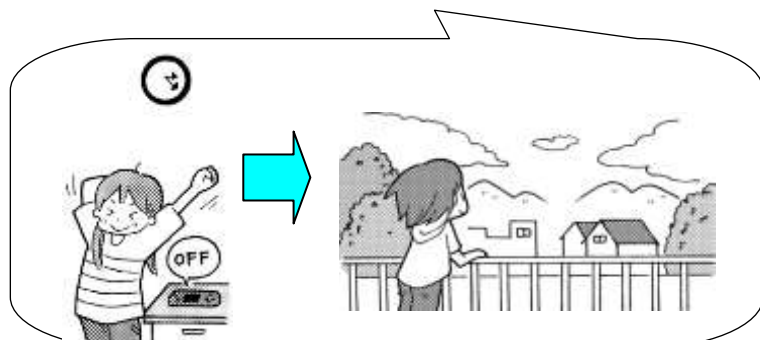
もうようたい
毛様体のはたらき



山など遠くを見ているとき
力をぬいてリラックスしている。



目を健康に保つには、ときどき遠くをながめて目を休めたり、近くを見る作業などは、きちんと時間を決めるようにしておくといいですね。



勉強したり、本を読んだりするときは



目と机の距離は30センチ

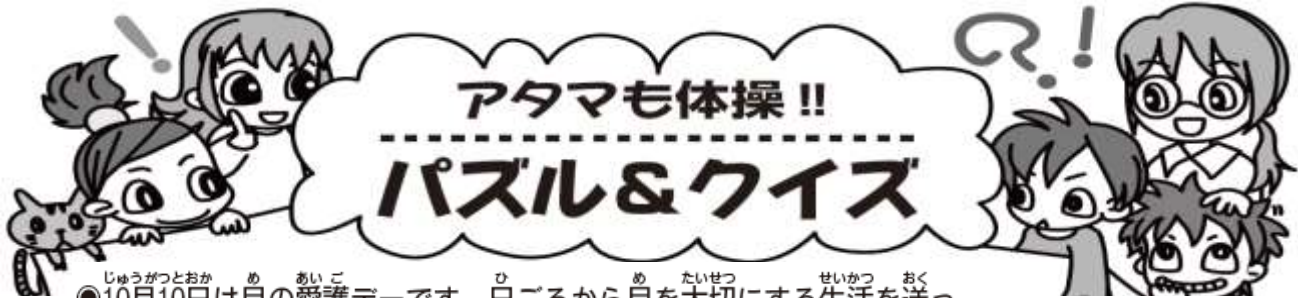
暑かったらぬぐ、寒かったら着るよ！



10月に入っても日中の暑さが続いていて、朝夕の温度差にとまどいを感じています。暑さを調節しやすいよう、上着は脱いだり着たりできる服装で登校しましょう。自分で温度調節できるかな。

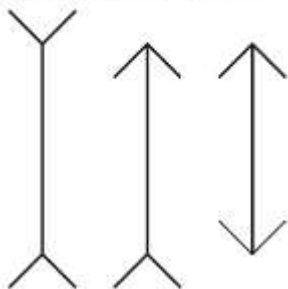


この時期は季節の変わり目。かぜには注意！

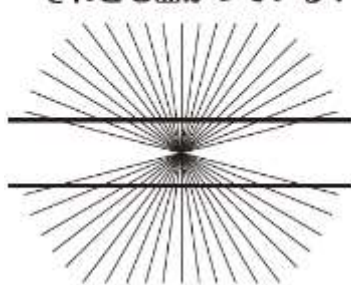


◎10月10日は目の愛護デーです。日ごろから目を大切にする生活を送っていますか？ 今月は、目の錯覚を利用した不思議な図形クイズです。

① 3本の線は同じ長さかな？
それともちがうかな？



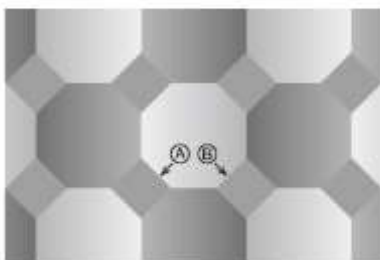
② ヨコの線はまっすぐ？
それとも曲がっている？



③ 四角は正方形？
それとも長方形？



④ AとBは同じ濃さ？
それともちがう濃さ？



〈どうして錯覚が起こるの？〉

目から入った情報は、脳で補われてはじめて「見える」のですが、その補うときに、現実とは違う「ズレ」がおこってしまうことがあるのです。どうしてそのようなズレがおこってしまうかは、はっきりしたことがわかっていません。不思議ですね。

こたえ：①すべて同じ長さ、②ヨコの線はまっすぐ（定規をあててみよう）、③どちらも正方形、④どちらも同じ濃さ