

# ほげんだら10月

2019年10月7日 玉島小学校保健室

## 10月のほげんもくひょう

すもう大会、とてももりあがりました。はくりよくがありましたね。

季節の変わり目で体調をくずしやすい時です。朝晩は肌寒いですが、日中は暑い時もあります。汗をかいたらふくようにしましょう。気温の差が大きい時なので、ポロシャツの長そでや半そでを体調に合わせて着ましょう。校服で調節するのもいいでしょう。



# 10月10日は 目の愛護デー

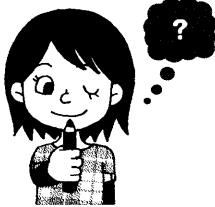
## どうして目は2つあるのかな？

みなさんは、「目はどうして2つあるんだろう」と不思議に思ったことはありませんか？ 目は、片方だけで物を見ると距離感や立体感がわかりづらくなります。そのため、物の形や微妙な距離感、立体感をつかむために目は2つあるのです。実験して、確かめてみましょう。

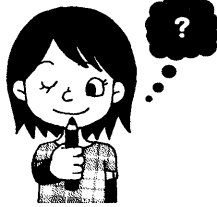
### 実験①

鉛筆を1本、目の前にかざして右目と左目で交互に見てみましょう。

#### 右目



#### 左目

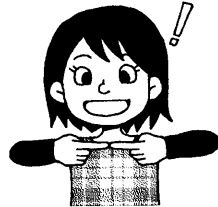


→見える景色が少し違いますね。右目と左目で見える景色は脳で合体されているのです。だから遠近感や立体感がわかるのです。

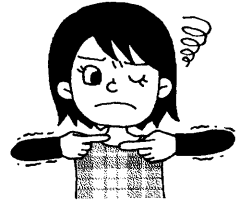
### 実験②

両目で見ながら、右手と左手の人差し指を合わせてみましょう。つぎに片目だけで同じことをしてみましょう。

#### 両目



#### 片目

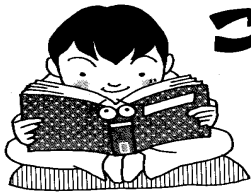


→片目だけだと距離感がとりにくく指を合わせづらくなりますね。両目で見ること初めて距離感がわかるのです。

目が、2つあるのは物をできるだけ正確に見るためです。ちなみに、片目で物を見るのに比べて、両目で物を見た場合は視力が50%増になるといわれています。



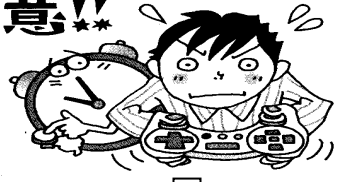
# こな目の使い方<sup>に</sup>注意!!



本やテレビとの距離が近い



ねころびながらみる



長時間のラ<sup>イ</sup>ビヤゲーム

スマホや携帯電話<sup>けいたいでんわ</sup>でメールやゲーム<sup>どき</sup>をする時、またはパソコンやゲームを使う時に、直接<sup>つか</sup>外の光<sup>と</sup>が画面<sup>と</sup>にあたると、目が乾燥<sup>め</sup>し（ドライアイ）になり、目が疲れやすくなります。

みんなが大好きなテレビやパソコン・ゲームですが目<sup>め</sup>に与<sup>あた</sup>える

悪影響<sup>あくえいきょう</sup>ははかりしれません。時間<sup>じかん</sup>を決<sup>き</sup>めて、目<sup>め</sup>を休<sup>やす</sup>ませてあげてください。



## たいせつな目はたぐやん<sup>の</sup>ものにまもられているよ!

### まゆげ<sup>め</sup>

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

### まぶた<sup>め</sup>

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ!

### まゆげ<sup>め</sup>

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。

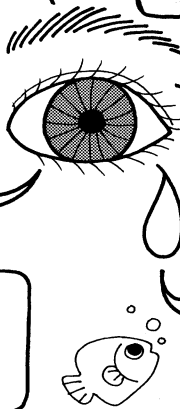


### まぶたき<sup>め</sup>

まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

### なみだ<sup>め</sup>

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ! 目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!



## 色の見え方いろいろ

友だちと同じ写真を見ていて、青と緑の間くらいの色を「これは青だ」「いや、これは緑でしょ」と見え方に違いがあるのに気づくことがあります。同じ色なのにどうして?



ものを見たときに色を感じとっているのが目の網膜にある錐体細胞。赤担当、緑担当、青担当の3種類があります。それぞれの細胞の数などは、人によってちよっとずつ違って

いて、色の見え方にも個人差があるといわれています。



今隣にいる人にも、自分とはちよっとだけ違う世界が見えているのかもしれないね。