

令和6年10月1日

第6号

上沖小学校保健室

おうちの人とよみましょう

家庭数配付

ほっとけんしつ

あさばん きおん さ にちゅう きおんさ おお きせつ たいちようかんり いしき す
朝晩の気温が下がり、日中との気温差が大きい季節です。体調管理を意識して過ごしましょう。
がつ か め あいご
10月10日は「目の愛護デー」といって目を大切にしようという日です。目は一生使うものなので、
わる ならないようにいま きをつけることが大切です。



目を大切にできているかな? O×クイズ

した の6つの項目について、合っていると思うものにはO、間違っていると思うものにはXをつけましょう。次のページではそれぞれのアドバイスを紹介しています。参考にしてみましょう。

み にくいときは 顔を 近づけてみるといい。 OかXか。

しゅうちゅう 集中しているときは 長時間使っても目は 疲れない。 OかXか。

リラックスした姿勢で見るのはいいことだ。 OかXか。

くら 暗いところで本やタブレットを見ると目が 疲れる。 OかXか。

よるおそ 夜遅くまで起きていると目の疲れがとれない。 OかXか。

まえがみ 前髪が目にかかるくらいの長さだと、まぶしくなくてちょうどいい。 OかXか。



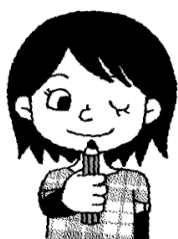
どうして目は2つあるのかな？

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。

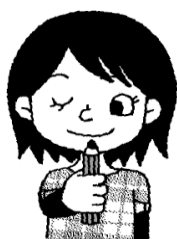
実験①

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

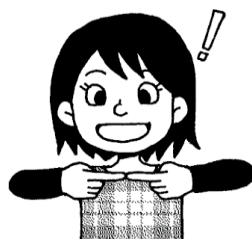


→見える景色が少し違いますね。右目と左目で見える景色は脳で合体されているのです。だから遠近感や立体感がわかるのです。

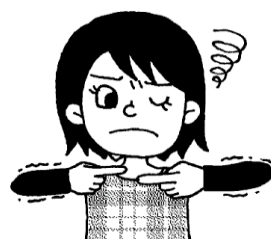
実験②

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。両目で見ることによって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%増しになるといわれています。



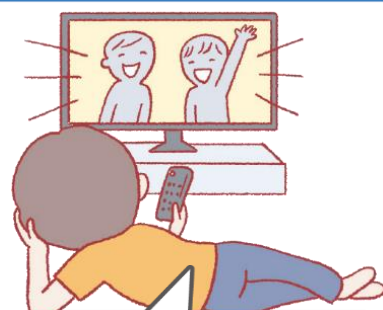
目を大切にできているかな？クイズのアドバイス



✗ 近い距離で見続けると目が疲れます。テレビからは2メートル、本やタブレットからは30センチはなれるようにしましょう。



✗ ねっ転がって見たり、横向きになって見たりすると、左右の目で視力が変わってしまう可能性があります。



✗ ねっ転がって見たり、横向きになって見たりすると、左右の目で視力が変わってしまう可能性があります。



○ 暗いところで物を見ると、近い距離で見ようとするため、目によくありません。部屋全体を明るくして見るようにしましょう。



○ ねている間に目を休めるため、夜遅くまで起きていて、ね不足になると目の疲れが取れません。睡眠で目をしっかり休めましょう。



✗ 物を見るときに前髪が目にかかる、しゃまになり、目の神経が疲れます。前髪は短め、またはピンなどでとめましょう。