

# 保健だより 10月

横浜市立丸山台小学校 保健室

今年は9月を過ぎても暑い日が多かったですが、やっと秋らしくなってきました。晴れた日は暑いけれど、雨やくもりだと寒くて…。体調をくずしやすい季節ですが生活リズムを守って、元気にすごせるよう頑張りましょう。

10月の保健目標

## 目を大切にしよう!

目は物を見るために、とても大切なものです。あなたは目を大切にしていますか？  
ふだんの生活で自分の目をいじめていないか、ふりかえてみましょう。

### ◆◆◆◆目のこと、知っていますか◆◆◆◆

**なぜ、まぶたがあるの**

目を守るためのふたで、あぶないとき、ねむるときに閉じます。

**なぜ、とんぼが見えるの**

目はレンズを通して目のおくのまくにとんぼをうつし脳に伝えます。ちょうどカメラのようです。



**なぜ、まつげがあるの**

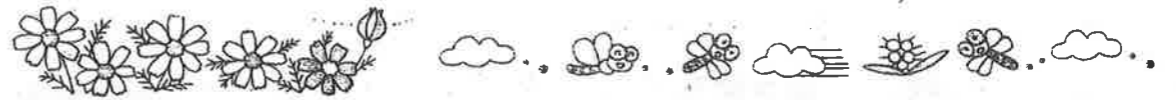
目にほこりやごみが入らないようにします。

**なぜ、なみだが出るの**

悲しいときだけでなく、いつも少しずつ出ている、ごみなどを洗い流します。

**なぜ、目は二つあるの**

遠い近い、高い低いを見分けます。



### 目のけんこうのために

①字を書くとき

正しいしせいで、えんぴつはこいものを使いスタンドは明るくする。



②本を読むとき

目と本のあいだは、30cm以上はなす。暗いところ、日の当たるところで読まない。



③テレビの見方

1時間以上は続けて見ない。部屋を明るくして、2~3mはなれて見る。時々きゅうけいする。



④目を

じょうぶにしよう

すききらいなく、何でも食べる。(とくにビタミンAがよい) 外でげんきに運動する。



⑤キケンから

守ろう

目にゴミが入っても手でこすらないように。汚れたタオルやハンカチでかおをふかないようにする。

⑥前がみは短く

前がみが長いと、視界が悪く、目の神経を疲れさせ視力低下につながります。



### お家の方へ

乱視や遠視の場合は、視力がそれほど悪くなくてもメガネをの使用を必要とすることがあります。1.0が見えにくく、今まで眼科でみてもらったことがないなら、一度、乱視や遠視でないか、調べてもらうことをおすすめします。

近視の場合でも、視力の低下が進むと黒板の字が見えづらくなって勉強に支障が出てことがあります。定期的に経過をみてもらい、必要な時はメガネを作ってお子さんがしっかりと見て生活できるよう配慮していただければありがたいです。

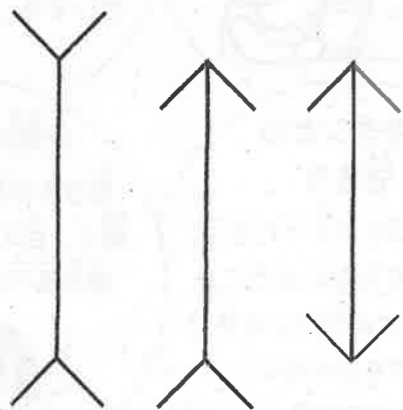
# め さっかく 目の錯覚クイズ



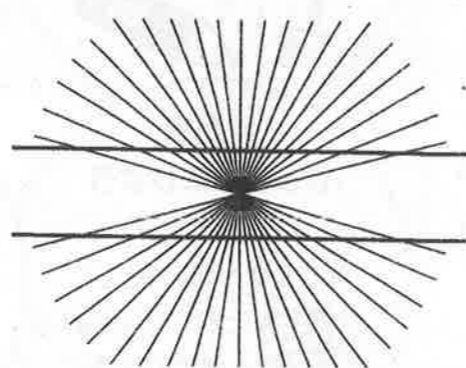
●10月10日は目の愛護デーです。白ごろから目を大切にすることを送っていますか？ 今月は、目の錯覚を利用した不思議な図形クイズです。

★注意!! ★図形を長く見続けると、気分が悪くなることもあるので、それをする前に目をなましませう。

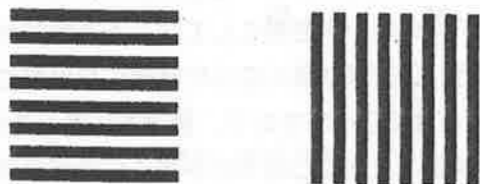
① 3本の線は同じ長さかな？ それともちがうかな？



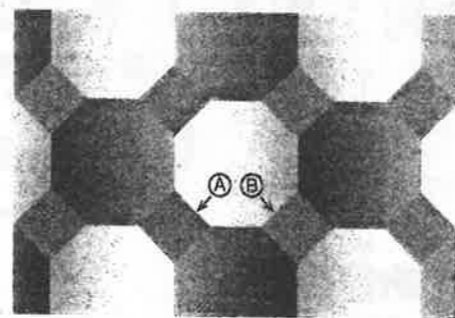
② ヨコの線はまっすぐ？ それとも曲がっている？



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

# まちがいがたと 7

つのもちがいをさがそう!



## 涙のはたらき



●左側の山/左から本目の木の位置/木になった葉の数/右はじの木の種類/手前右側のキノコの方/お父さんの木/お母さんの木