

# + ほけんだより

令和4年10月20日  
久下小学校 保健室

## 10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。これは、10.10を横にすると、人の顔の目とまゆ毛に見えることが由来だそうです。

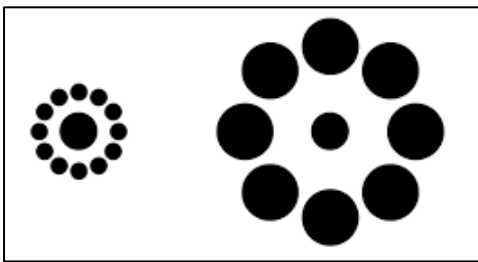


目は「ものを見る」役割をしています。実際は、「ものを見る」という行動は目だけでなく、目と脳が協力してはたらいたものです。私たちの目はいつも正しくものを見ている、はずですが、脳はだまされることがあるようです。これが「目の錯覚」と呼ばれるものです。

「目の錯覚」を体験してみましょう!

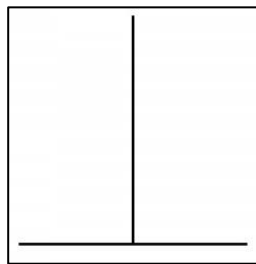
①真ん中の●の大きさは…?

おなじ? ちがう?



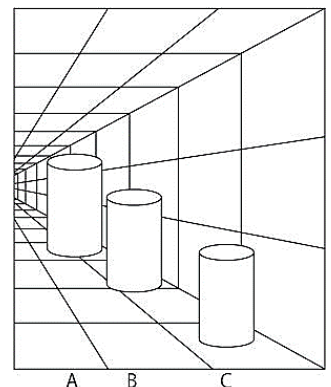
②縦線と横線の長さは…?

おなじ? ちがう?



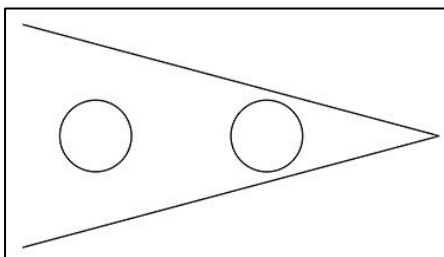
③3つの柱(円柱)の大きさは…?

おなじ? ちがう?



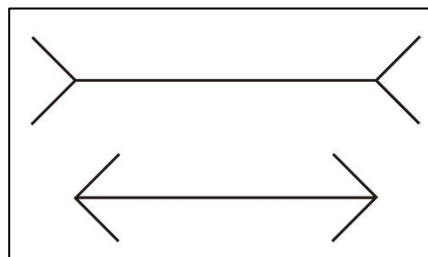
④左右の○の大きさは…?

おなじ? ちがう?



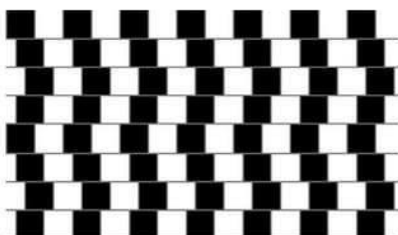
⑤上下の直線の長さは…?

おなじ? ちがう?



⑥8本の横線は…?

まっすぐ? まがっている?



こたえは①～⑤はすべて「おなじ」、⑥は「まっすぐ」です。私たちの目はとてもすばらしいはたらきをもっていますが、ふしぎなことに、こんなにも実際とちがって見えることもあるのです。

むちゆう

夢中になっているあなたの目、

# とっても疲れているかも？

なが じかん  
長い時間

ちか みつづ  
近く見続ける



むちゆう  
夢中になりすぎて、  
目のつかれが取れない



ね ちやくぜん  
寝る直前まで  
ブルーライトをあびる



## 目がつかれる原因1

ちようじかん ちか みつづ  
長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目がつかれてしまいます。



## 目がつかれる原因2

あ  
ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



## 目がつかれる原因3

め つか と  
目の疲れが取れていない

よるおそ お すいみんじかん た よくじつ め  
夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目のつかれがのこってしまいます。



## つかれた目のケアの仕方

### あたためる

けつりゆう よ  
血流を良くして、  
目の周りの筋肉を  
やわらかくしよう



がんきゆう

### 眼球ストレッチ

がんきゆう じゆうげ さゆう  
眼球を上下・左右に  
動かして、目の筋肉  
をほぐそう



### まばたき

けつりゆう よ  
血流を良くして、  
目の周りの筋肉を  
やわらかくしよう



### 遠くを見る

とお ちかく  
遠くをみて、  
目をリラックス  
させよう



## 保護者の皆さまへ

10月には全校生を対象に秋の視力検査を行いました。また、1年生の希望者を対象に色覚検査を行う予定です。検査の結果、受診が必要だった場合はかかりつけ医を受診し、受診後は受診結果報告書を学校へ提出してください。