

ほけんだより

令和5年10月2日 NO. 7
さいたま市立馬宮西小学校 保健室

ほけんだ
よりは、
うちの
ひとと一緒
に読みま
しょう。

10月の保健目標『目を大切にしよう』

残暑がようやく落ち着き、少しずつ秋らしい気候になってきましたね。



秋は、読書、スポーツなど、自分の好きなことに打ちこむには最適の季節ですが、朝晩の急な冷えこみで、体調をくずす人も多いです。ぐっすり睡眠、しっかり栄養をとり、体調管理をしていきましょう。馬西っ子にとって、「健康の秋」でありますように……。



目を大切にしていますか？

寝転んだ姿勢で見ない



目との距離が近くなりすぎたり、左右の目からの距離に差が出たりするため、目によくありません。きちんと座って見るようにしましょう。



近づいて見ない 暗いところで見ない

タブレットやスマホなどを見るときは、画面を30センチは離しましょう。また、暗いところでは見ないようにしましょう。



長時間連続して見ない



長時間見続けると、目が疲れてしまいます。1時間ごとに10分ほど休憩するようにしましょう。

視力について心配なことがある場合は、保健室で視力をはかることもできるので、声をかけてくださいね。

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

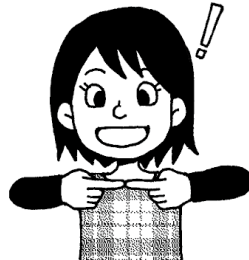


→見える景色が少し違いますね。右目と左目で見える景色は脳で合体されているのです。だから遠近感や立体感がわかるのです。

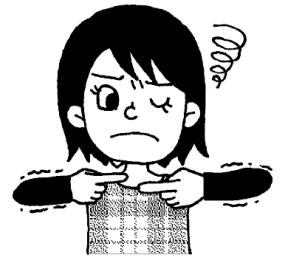
実験②

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。



しかけんしん お 歯科健診が終わりました

秋の歯科健診が終わりました。ピンク色の疾病通知をもらった人は、早めに歯医者さんでみてもらいましょう。

むしばなど治療が必要な人

にん

27人

