

ほけんだより

令和3年10月1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……。



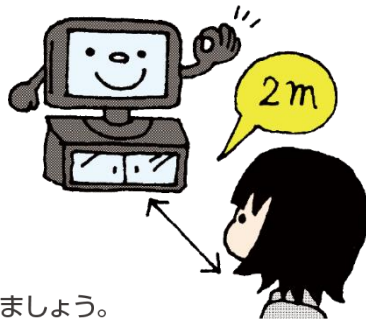
目を大切にしよう!

私たち人間は、日頃の生活で得る情報の8割を
 目に頼っているといわれています。大切な目を守る
 ために、次のことに気を付けましょう。



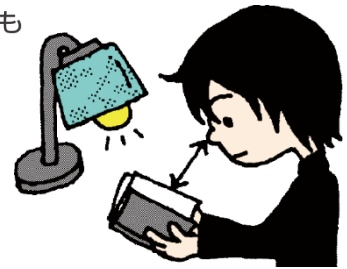
長時間ゲームをしたり近くでテレビを見ない

使う時間や
 休けいのルール
 を決めましょう。
 テレビからは
 2メートル以上、
 ゲームの画面からは
 50センチ以上離れましょう。



適度な明るさと正しい姿勢

照明は明るすぎても
 暗すぎても
 目を疲れさせて
 しまいます。
 そのつど、
 明るさを調整
 しましょう。



前がみは目にかからない

前がみが目にかかると、
 視界が悪くなり、
 目に負担が
 かかります。
 前がみが長ければ
 切るか、ピンで
 留めましょう。



十分な睡眠をとる

睡眠不足は
 目を疲れさせる
 原因となります。
 十分な睡眠を
 とりましょう。

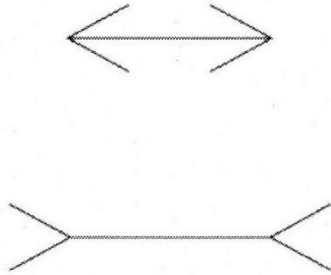


し 知っていますか？目のふしぎ～錯覚～



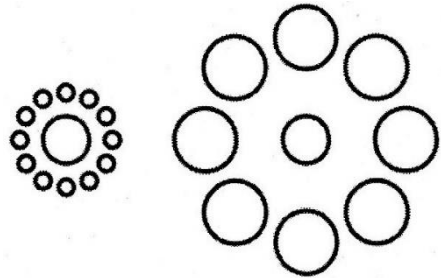
め 目が見た情報を脳が判断するとき、まえ 前に見た記憶や近くにあるもののえいきょう 影響で、じっさい 実際とはちが 違うようにのう 脳が感じとることをさっかく 錯覚といいます。みんなのめ 目には、どうみ 見えるかな？

うえ 上の線と下の線、どっちがながい？



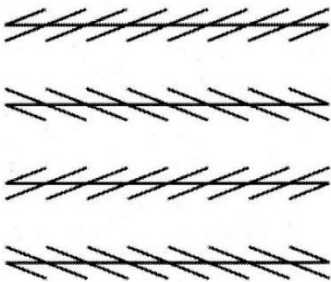
そとむ 外向きに線がある下の図の方がながく見えましたか？でも、ほんとうは、どちらも同じ長さですよ。

ま 真ん中の丸、どっちが大きい？



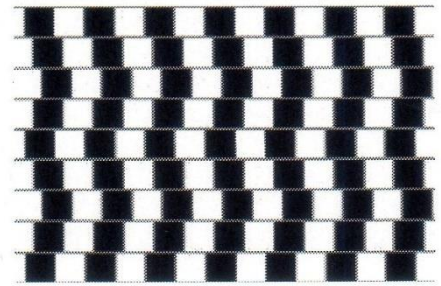
まわりの丸が小さいために、左の方が大きく感じませんか？でも本当はどちらも同じ大きさです。

よこせん 横線は、ななめ？それともまっすぐ？



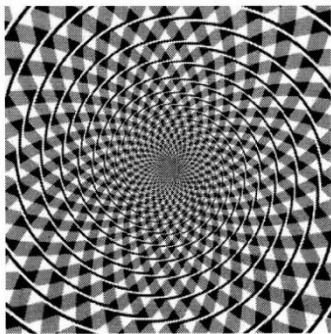
よこせん 横線は、本当は全部まっすぐ平行です。でも、小さいななめの線がたくさん入っていることで、奥行きができ、ななめにかかっているように見えます。

よこせん 横線はまっすぐ？ふにやふにや？



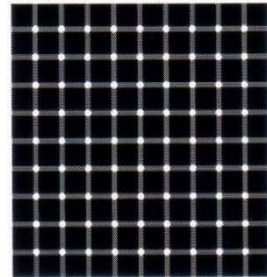
この横線は全部平行でまっすぐです。でも、上下互い違いになるように白と黒の正方形をかくと…なぜか横線はまがって見えますね。

うずまき？それとも円？



ま 真ん中に向かってうずまきをまいているように見えます。でも指でなぞっても、大きさがちがう円が重なっているだけで、中心にはたどりつきません。

ちい 小さな点は、白？黒？



たて線と横線の交わる点は、本当は全部白いのですが、なぜだか黒く見えたり、光っているように見えたりしませんか？しかも、黒い点を目で追ってもすぐ消えてしまいます。不思議ですね。