

保健だより 10月

平成30年10月10日
大和市立つきみ野中学校
保健室

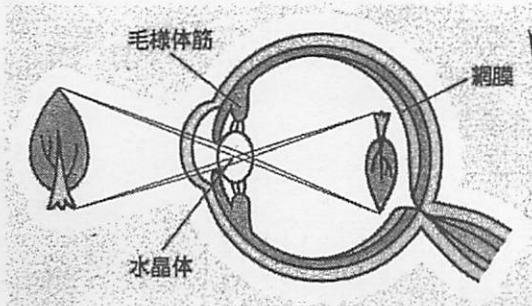
日に日に涼しくなり、秋本番。スポーツの秋や読書の秋、芸術の秋にも大活躍しているのは「目」です。10月10日は目の愛護デー。読書や勉強の合間には休けいをして、いつまでも健康的な目でいたいですね。

また、秋の夜長にはつつい夜ふかしをしてしまいがちですが、睡眠は体調管理の要。季節の変わり目では特に注意して秋を楽しみましょう！



10月10日は目の愛護デー

「見える」しくみと働き



① 見えているのは、光

「見える」って不思議ですね。どんな形？何色？立体？距離は？一瞬のうちに、いろいろなことが目に飛び込んできます。しかし、真っ暗な部屋では何も見えません。なぜなら、私たちが見ているのは、物が出している光や、物に反射している光を見ているからです。光がないと私たちは「見えない」のです。

③ 立体や距離はなぜわかる？

それは目が2つあるからです。左目で見る景色と右目で見る景色のちょっとしたズレから、脳が奥ゆきを判断しています。

② 網膜にうつる像

目に入った光は水晶体というレンズを通して、網膜に像をうつします。網膜には、色を感じる細胞と、明るさを感じる細胞が並んでいます。この細胞の情報が届くと、脳は「こんな形」で「こんな色」と感じ取ります。これが「見る」ということです。

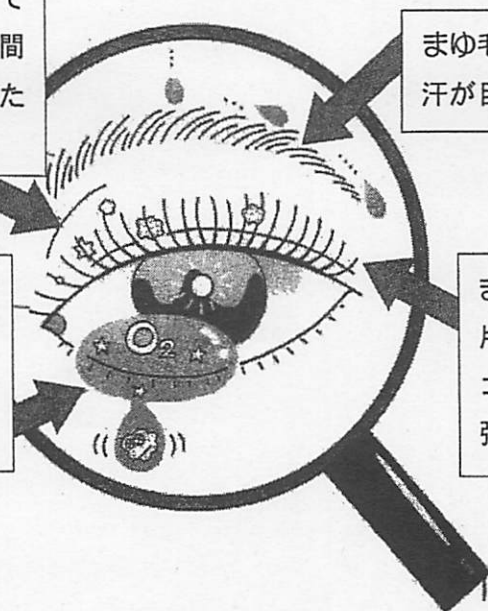
まぶた：厚さ約0.1ミリ

目を保護するカバーの役割をしています。まばたきの回数は1分間に15~20回で目に涙を行きわたらせます。

まゆ毛：片方に約650本
汗が目に入るのを防ぎます。

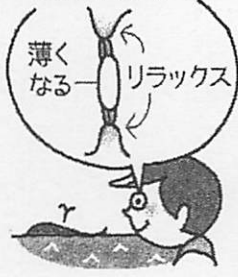
涙：1日に目薬20~30滴分
目の表面の乾燥を防ぎ、細菌などの感染から目を守ります。
角膜に酸素や栄養を届けています。

まつ毛：
片目に50~100本
ゴミやほこりが入るのを防ぎ、
強い光をさえぎります。



自分の目に思いやりを…目とスマホのお話

遠くを見る時



近くを見る時



スマホと目の筋肉～へトへトになっても働き続ける？～

目は近くを見るほど毛様体筋という筋肉が働き、ピントを合わせようとします。つまり、手元で見るスマホなどは疲れがとても大きいのです。この毛様体筋の働きは無意識のうちに疲れるまで行われます。そして、疲れたら回復するまでピントが合わせられなくなります。

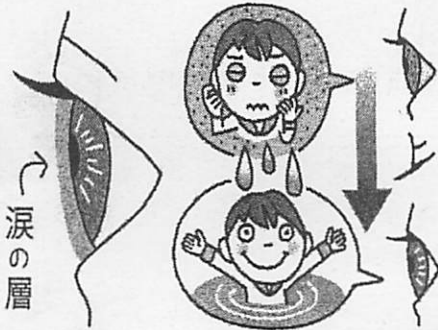
スマホと網膜～エネルギーが強いブルーライトは網膜まで届く！～

目で見る事ができる光の中で一番エネルギーが強いのは紫。(太陽から出る紫外線など。) その次に強いのがスマホなどの画面から出るブルーライトです。光の中で強力な力を持つブルーライトによるダメージは目の奥まで届き、網膜を傷つける心配があります。



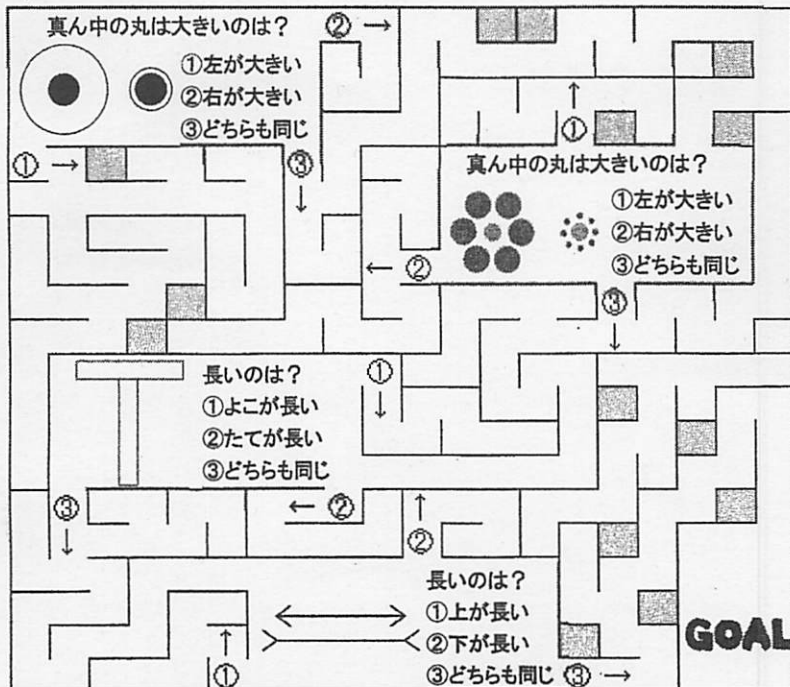
スマホと涙～ドライアイは目のトラブルのもと！～

涙には目の乾燥を防ぎ、栄養を届ける役割があります。その涙を目全体に行きわたらせるのが、まばたきです。スマホなどに夢中になるとまばたきの回数が普段の1/3になってしまいます。目が乾燥する(ドライアイ)と傷つきやすく、目に入った細菌やゴミを洗い流すことができないので、目のトラブルの元です。



START

め
目のふしぎ迷路！！



目の錯覚迷路です。問題を読み、①～③の中から答えをえらんで、迷路を進みましょう。
ゴールまでたどり着けるかな？