

新人戦・中間テスト・球技大会も終わり、10月は各学年行事である修学旅行・わくワーク・フィールドワークで校外に出る機会があります。色々な体験や出会いを通じて視野を深めてほしいです。

そして、10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に目の健康について考えてみましょう。また、10月16日は「世界食糧デー」です。世界には、戦争などで安心して食事もとれない人たちが沢山います。「食欲の秋」の今だからこそ、季節の恵みを味わえる幸せを大切にしながら、そういう人達のことにも忘れないでほしいです。

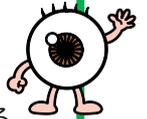
## 10月の保健目標 目と姿勢の健康

人の受ける刺激の80%は視覚情報です。疲れの原因も眼精疲労によるものも多いです。「目の健康」について考えてみましょう。

### めいほうこうし 明眸皓齒

(意味)「目元のすずしい澄んだ瞳、白い清潔感のある歯」

※これは、美しい人をたとえる言葉ですが、「目は心の窓」と言われるように、心の美しさや今の心の状態が眼の表情で表れるのですね？



## 目のSOS健康チェック ※あてはまる項目に○をつけてみましょう！

- ( ) 本やノートにひどく近づける
- ( ) 雨や曇りの日は、黒板が見えにくい
- ( ) 左右の目の見え方がちがう
- ( ) 本やテレビを見ていると頭が痛くなったり疲れる
- ( ) 目をたびたびこすったり、まばたきをくりかえす
- ( ) つまづきやすかったり機敏さがなくなる
- ( ) 目を細めたり、眉間にしわをよせたり上目使いで見たりする
- ( ) 字が二重にみえたりかすんだりする
- ( ) 今まで使っているメガネでは見えにくく疲れる



## どうして見えにくくなるの???

大昔の人は、自分で獲物をとるために4.0~7.0ぐらいの視力があったそうです。現に南の島の原住民に人達は4.0ぐらいの視力をもっているとのこと。

目は環境に適応しながら発育したり変化したりしています。今の私たちの日常生活は

どうでしょうか？私達は近くで物を見るという生活がほとんどを占めるようになってきています。

私たちの目は現代の生活に合わせて、近くを見るだけですむような目に適応しているのかもしれませんが。

見えにくい原因の一つとして、近視の目になることがあげられます。目を近づけて色々なことをするために、この状態に便利のように毛様体筋が動き、縮まった状態のままになる近視屈折説。二つ目は、家族からの遺伝説などがあります。見えにくくなる原因は、1つだけではなく、色々な要素や条件が重なって起こってくるようです。そこで、自分の眼とうまくつきあっていく方法や眼精疲労を早く回復させる方法を知って実践していくことが、「目を大切にする」ということです。



# ゲーム VS 読書…どっちが疲れる？

答えは揭示で

【 問題 】 同じ時間の読書とゲームで「目の疲れ方」を比べると……。

①読書の方が疲れた

②ゲームの方が疲れた

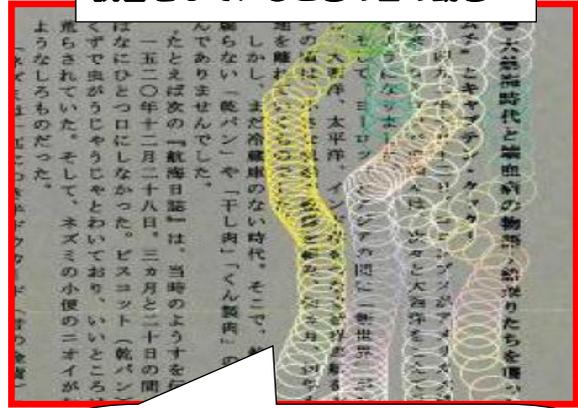
③同じくらい疲れた

ゲームをしているときの目の動き



めまぐるしく移り変わるゲームの画面。○の動きによって目が〈ピント〉をあわせようと調節を繰り返していることがわかります。

読書をしているときの目の動き



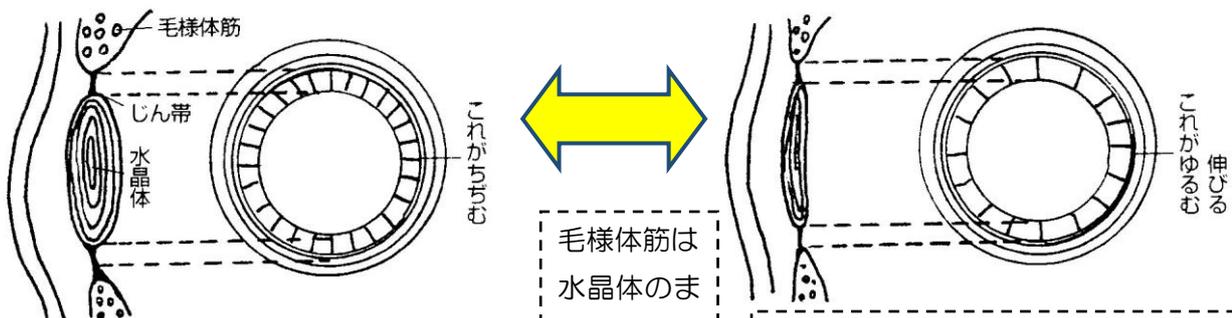
読書では規則正しい文字列を追っているためゲームに比べると〈ピント〉調節の乱れはほとんどありません。

ゲームのような〈複雑で激しい動き〉を長時間夢中で見ていると、目の筋肉は想像以上に疲れます。30分間ゲーム等をしたら、10分間は目を休めるようにしましょう。(ネットやスマホも同じです)



ボクは、小粒のエンドウ豆くらいの大きさ！少し黄色みかかっているよ。ガラスのレンズと違って、透明な細胞の層がタマネギのように、いくえにも重なり合っているんだ、これらの細胞はね、柔らかくしなやかだから、ボク自身はゴムのように形を変えやすくできているんだよ！水晶体は自分自身では、厚さをかえられません。

毛様体筋の働きで水晶体の厚さを調節するのです。



毛様体筋がちぢむと、水晶体をつついているじん帯がゆるむので、水晶体は、ふくらんで厚くなります。

毛様体筋は水晶体のまわりを、輪のように走っています

毛様体筋がゆるむと、じん帯は、水晶体を外がわからひっぱり、水晶体は、ひらべたくなります。

## 視力測定コーナーを作ります。

☆期間 10月10日(火)～11月3日(金)

☆場所 2～5階のオープンスペース

☆この期間は休憩時間ならいつでも測ってください。視力について相談や正確に計測がしたい場合はいつでも保健室にきてください。

