



朝晩が涼しくなり、秋らしい季節になってきました。

暑かった夏から急に涼しい日々となり、体調を崩していませんか。

最近では輪島市でもインフルエンザ、新型コロナウイルス等の感染者が増えてきています。

手洗い、うがい、消毒など基本的な感染対策を心がけていきましょう。

秋の視力検査を実施します!! 10月10日は... 目の愛護DAY!

対象者	日時	場所
3年生	10月4日(水) 昼休み	保健室
2年生	10月5日(木) 昼休み	
1年生	10月6日(金) 昼休み	

・普段、めがねを使用している人は忘れずに
持ってきてましょう。



・ケガ、病気などで来室があるときは検査
できません。後日検査します。

つい夢中になっていませんか?

寝ようと思ったら、友だちから
メッセージが! つい話し込んでしまった!



1話だけ観るつもりだったアニメ!
いつのまにか5話まで観てた!

最近、ハマっているゲーム!
気づいたらもう3時間もたっている!



つかれ目のサイン出ていない!?



- ☐ 目がかすむ ☐ 目が重い ☐ 目がかわく ☐ まぶしい
☐ 目の奥が痛い ☐ 肩こり ☐ 吐き気

アンケートの詳しい結果は
後日、配布予定です。

6月に行った「ICT機器使用に関するアンケート」において
「目がかれる」という回答は他の回答より多くみられました。

目がかれる原因

①長時間、近くを見続ける。

ゲームやスマホ、テレビ、読書などに夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきやすくなります。
そのため、目の筋肉が緊張して、つかれてしまうのです。

②ブルーライトをあびる

ゲームやスマホなど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。

③目のつかれがとれていない

夜おそくまで起きていると睡眠時間が不足し、翌日に目のつかれが残ってしまいます。

つかれ目を予防するには？

① 目との距離は 30～50cm あける

ゲームやスマホ、本などと目との距離を 30～50cm あけることを意識しましょう。

② こまめに休憩する

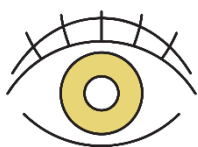
20 分に 1 回程度は休憩をはさみ、長時間近くを見続けることがないようにしましょう。

③ しっかりと睡眠時間を確保する

8～10 時間は睡眠時間を確保できるように生活しましょう。

つかれ目を解消するには？

まばたき



意識してまばたきをして、
目の表面を
うるおしましょう。

遠くを見て、

目をリラックスさせましょう。



遠くを見る

あたためる



血流をよくして、
目のまわりの筋肉を
やわらかくしましょう。

眼球を上下・左右に
動かして、目の筋肉
をほぐしましょう。



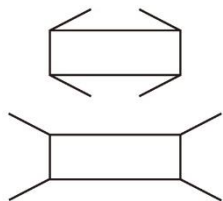
眼球ストレッチ

見える？見えない？

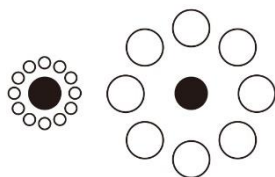
物の長さや大きさ、角度などが実際は同じなのに違って見えたり、何もないところに図形があるように見えたりすることを「錯視（目の錯覚）」といいます。

人間の目はきわめて高性能にできているといわれていますが、まわりの物にまどわされ、だまされてしまうこともあるのです。

① 四角の部分の大きさは？



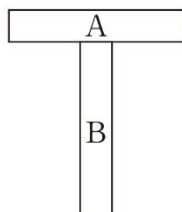
② 黒の丸の大きさは？



③ 真ん中の小さな四角の色の濃さは？



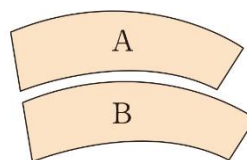
④ A の横幅と B の縦幅は？



⑤ 2 本の横線の長さは？



⑥ 2 つのおうぎ型の大きさは？



実際には？

① 同じ大きさ

② 同じ大きさ

② 同じ濃さ

④ 同じ長さ

⑤ 同じ長さ

⑥ 同じ大きさ