

10月10日は目の愛護デー

さわやかに感じる季節、秋がようやくやってきました。30年度もちょうど半分がすぎましたが、みなさんは健康で充実した学校生活を送れていますか？ 今日10月10日は、「目について考えてみよう！」という日です。私達が外界から得る情報の80%は目から入ると言われています。知らず知らずのうちに目を酷使していることもあるのでは？ 普段から目に優しい生活を心がけてくださいね。



目に優しい生活していますか？

あなたの目 疲れていませんか？

- 目がショボショボする
- まぶたがピクピクする
- 目が乾いた感じがする
- ぼやけて見えることがある
- 目が充血しやすい
- 目の奥が痛い
- 涙が出る
- 光がまぶしく感じる
- 目やにが出る
- 首や肩がこる
- 頭が痛い・頭が重い

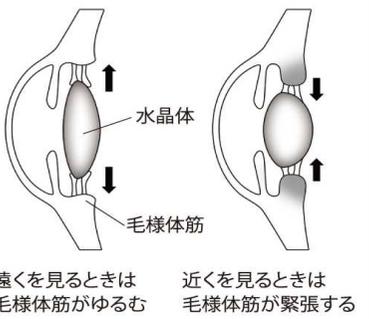
チェックしてみよう！

パソコンやゲーム、スマホの影響で疲れ目が増えているそう。



疲れ目が起こるメカニズム

＜目のピント調節機能＞



遠くを見るときは毛様体筋がゆるむ 近くを見るときは毛様体筋が緊張する

ずっと近くを見続けていると、毛様体筋の緊張状態も続きます。そのため、血のめぐりが悪くなり、毛様体筋の動きが思いどおりにならず、ピントが合いにくくなり、目が疲れます。

『暮らしのポイント』

① 蒸しタオルで目をあたためる。

40度くらいの蒸しタオルで目をあたためると血のめぐりがよくなり、目も楽になります。



② 正しい姿勢で！ ③ 栄養も考えて！



④ 目に負担を与えない生活を！



時間を決めて行おう！

⑤ 目の体操をやってみよう！



視力検査が必要な人は、いつでも保健室まで来てください。

黒板の字 読めるかな？



A: 1.0以上 一番うるからでも黒板の字が見える

B: 0.7~0.9 まん中よりうるで、ほとんど見えるが小さな字は見えない

C: 0.3~0.6 まん中より前でも、小さな文字は半分くらいしか見えない

D: 0.2以下 一番前でも、メガネやコンタクトレンズがなければ見えない

いろいろあります目の形

●目を丸くする

おどろいて、目を大きく見開いているようす。



●目を細くする

うれしくて、ニコニコ笑っているようす。



●目を三角にする

ひどく怒っているようす。



●目を皿にする

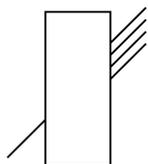
目を大きく開いて、何かをさがしているようす。



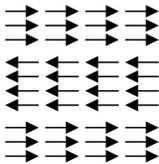
目の形には心の中の様子が現れています。いつも優しい形の目でいたいね！

目の錯覚

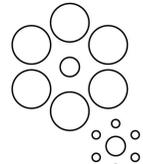
① どの線がつながってる？



② 矢印が動いている？



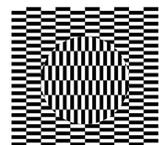
③ まん中の○は同じ大きさ？



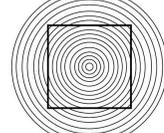
④ まん中に△が見える？



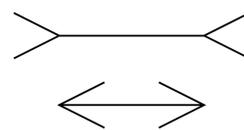
⑤ ○の中が動いている？



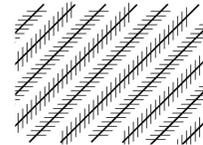
⑥ □がゆがんでる？



⑦ 二本の横の線は同じ長さ？



⑧ 長い線は全部まっすぐ？



大事な目、Eyeしてあげてね！

おすすめ

目を休ませるコツ



目を休ませるには、目を閉じるのが簡単で効果的な方法です。まぶたを閉じると、目の筋肉が自然とリラックスして、脳も休まります。

