



2022.10.11(火)

敷島南小学校

保健室

★季節の変わり目、体調管理をしっかりしよう！

涼しくなり、秋の空気を感じられる季節になりました。過ごしやすい季節になったと思いきや…急に気温がグンっと下がりました。冬の気配を感じると、体調をくずす人が増えてきます。体温調節しやすい服装をするなど**寒さ対策、早めの準備**をおねがいします。



目の愛護デー



10月10日

め やす じ かん
目の「ひと休み時間」をつくきましょう！

とある学校のA君から目についてそうだながありました…

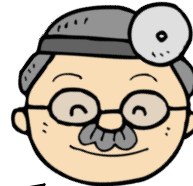
エーくん
A君



学校の文字がぼやけて見えにくいです。
うしろの方にすわるともっとぼやけます。
なぜですか？

それは「近視」かもしれませんね。
近くだと見えるのに、遠くだと見え
にくくなるのが「近視」です。

眼科校医の先生



眼科校医の先生が
A君のしつもんについて
答えてくれました。

近視が進むと眼球の長さが伸びます。
メガネをかけることでピントが合い、
ものが見えやすくなりますよ。

Let's Try!

近視を進めないための3つの方法

メガネやコンタクトをすることも一つの方法ですが、日々できることにチャレンジしよう★

①画面と目は30cm以上離そう！

画面が見にくいときは、角度と画面の明るさを調整しましょう。画面の高さにも気をつけましょう。



② 30分に1回は遠くを見よう！

画面を30分見ていると目がとても疲れます。遠くの景色を20秒以上見て、目を休めましょう。



③外でたくさん活動しよう！

外で1日2時間活動して、近視の進みをおさえましょう。外での活動は、紫外線対策と熱中症対策をしっかり行った上で活動するようにしましょう。



文部科学省「令和3年度学校保健統計調査（速報値）」によると、「裸眼視力 1.0 未満の者の割合は小学校1年生で4人に1人、小学校3年生で3人に1人、小学校6年生では約半数」となり、年齢が高くなるに連れて増加傾向にあります。

視力低下は近年、子どもの大きな健康上の課題となり、昨今のコロナ禍による様々な生活習慣の変化がさらに拍車をかけていると言われています。一方で子どもがPCやタブレット、スマホといったICT機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。

こうした現状を踏まえ、使い方や情報モラルだけでなく、視力や目の健康も含めて、どう使っていけばよいかをぜひ知ってほしいと考えます。保健室をはじめ学校からも引き続き取り組みや啓発を続けていきます。保護者のみなさまにおかれましてもご家庭で視力についての話題を出していただきながら、子どもと一緒に考える機会を設けていただけると幸いです。ご協力をよろしくお願いします。



10月の



視力検査

について

対象：4月の検査の結果「4月の視力検査のお知らせ」から受診が済んでいない児童
期間：10月11日（火）～14日（金）

★対象でない人も、希望があれば検査することができます。担任の先生に伝えてください。

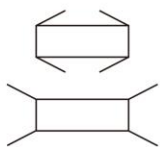


見える？見えない？

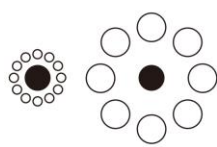
「錯視」あれこれ

ものの長さや大きさ、角度などが実際は同じなのに違って見える、また何もないところに図形があるように見えることなどを「錯視」（目の錯覚）といいます。私たちの目は極めて高性能にできているといわれますが、こんなふうになまされてしまうこともあるんですね。

① 四角い部分の大きさは？



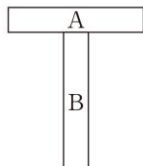
② 黒い丸の大きさは？



③ 真ん中の小さい四角の濃さは？



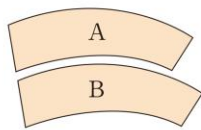
④ Aの横幅とBの縦幅は？



⑤ 2本の横の線の長さは？



⑥ 2つのおうぎ形の大きさは？



実際には？

- ① 上のほうが左右が小さく、上下が大きく見えるが、同じ大きさ。
- ② 左のほうが右より大きく見えるが、同じ大きさ。
- ③ 右のほうが黒っぽく見えるが、同じ濃さ。
- ④ Bのほうが長く見えるが、同じ長さ。
- ⑤ 上のほうが長く見えるが、同じ長さ。
- ⑥ Bのほうが大きく見えるが、同じ大きさ。



※これらの図を集中して見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目を離して休憩をとるようにしましょう。

どんなしくみ？「目のふしぎ」

光る！ネコの目

暗いところでらんらんと光るネコの目。これは、光を反射する「タペタム」というしくみがそなわっているから。このしくみのおかげで、ネコは暗いところでも目が見えるのです。



いっぱい！昆虫の目



トンボやチョウなどの目は、よく見ると細かいアミのよう。なんと、この一つひとつがすべて目なのです。広い範囲が見えるため、エサや敵が近づいてくるとすぐにわかります。

閉じない？魚の目

多くの魚には「まぶた」がありません。つまり、目をつぶることはなく、開けっぱなし。じゃあ、寝るときは？ もちろん魚もときどき眠っていますが、やはり目は開けたままなのです。

