

はalloween 10月

平成29年10月 3日
 新宿区立鶴巻小学校
 校長 勝沼 康夫
 主任養護教諭 河西 沙希子

過ごしやすい気候になり、体を動かすのに気持ちのよい季節になりましたね。体を動かすことで、ますます元気に過ごせるし、気分もすっきりします。

運動会では、練習の成果が素晴らしく発揮されていてとっても素敵でした！

10月9日は「体育の日」。運動は苦手だなあ、ゲームの方が楽しいのに…という人も、外に出て思いきり体を動かしてみませんか？きっと楽しいはずです！



きづいて！ 疲れ目のサイン！

- よく頭が痛くなる
- 肩こりがひどい
- 目が赤くなりやすい
- 目が乾燥しやすい
- ぼやけて見える
- 集中力がなくなった



これらの症状は、疲れ目のサインです。睡眠をじゅうぶんにとったり、遠いところを見たりして、目を休ませましょう。

こんなふうになっているんだ!!



見るしくみ



角膜
 眼球のいちばん外側の真ん中にある透明な膜。

網膜
 眼球の内側の膜。「見る」ために必要な神経や細胞があります。

瞳孔
 黒目の真ん中の黒い部分。光を通す穴になっています。

視神経
 網膜に映し出された情報を脳に送ります。

虹彩
 黒目の中で、まわりの茶色っぽい部分。

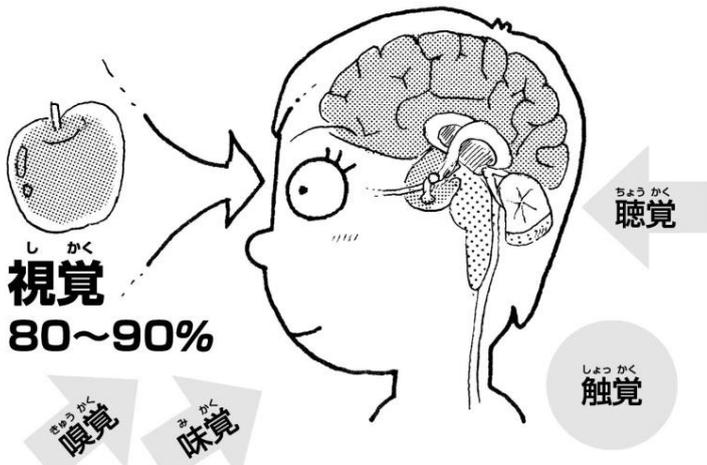
水晶体
 光を集めるレンズの役目をしています。

毛様体
 水晶体の厚さを調節しています。



目は脳の一部です

人間は目だけで「見る」ことはできません。目が感知するのは「光」でしかなく、その光の様々な情報を脳で画像処理をして、はじめて「見た」ということになります。視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合はなんと約80~90%にもおよびます。



「くま」って何？



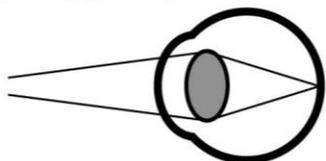
疲れたとき、目の下が黒ずんで見えることがあります。「くま」と呼ばれる状態です。

目のまわりの皮ふは、とても薄いので、皮ふの下の血管がすけて見えやすく、疲れて血液の流れが悪くなると、黒ずんで見えるのです。また、目のまわりをこすりすぎたときにも目の下が黒っぽくなる場合があります。

くまが気になる人は、休養をじゅうぶんにとって、疲れをためないこと。蒸しタオルで目元を温めると、血行がよくなって目立たなくなるので、気になるとき、試してみてくださいね。

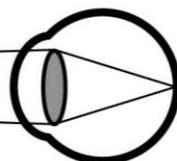
水晶体の厚さは、見ているものとの距離で変化します

近くを見るとき



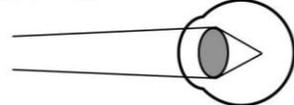
水晶体を厚くして、網膜にピントを合わせます。

遠くを見るとき



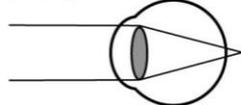
水晶体を薄くして、網膜にピントを合わせます。

近視のとき



網膜の前にピントが合うので、はっきり見えません。

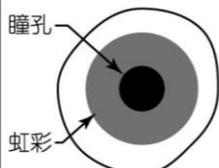
遠視のとき



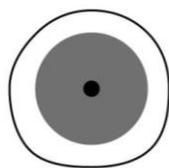
網膜の後ろにピントが合うので、はっきり見えません。

瞳孔の大きさは、明るさで変化します

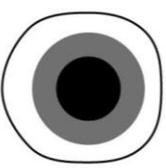
ふつうのとき



明るいとき



暗いとき



瞳孔を大きくしたり、小さくしたりして、取り込む光の量を調節しています。

変化しながら見えています

