

ほけんだより



10月10日は、目の愛護デーです。目は感覚器官の一つで物を見たり、光を感じたりして、外からの情報を脳へ伝える大事な役割をもっています。

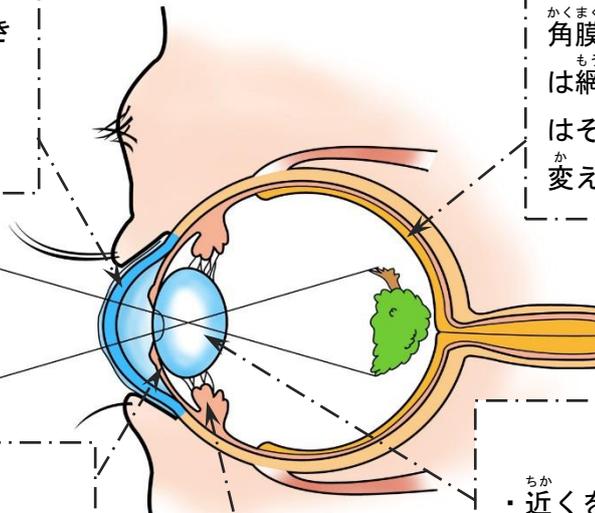
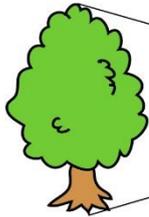
目のしくみ

角膜 (黒目の部分)

- ・外から入ってくる光を曲げて目の中に光を送り込む働きがある。
- ・眼球の壁の一部として目の形を保つ働きがある。

網膜

角膜と水晶体で曲げられた光は網膜の上に像を形作る。網膜はその光の情報を電気信号に変えて、脳に伝えている。



虹彩

伸びたり、縮んだりして目の中に入る光の量を調節している。

水晶体

- ・近くを見るときは厚く、遠くを見るときは薄くなることで、ピントを調節する役割。
- ・紫外線から目を守る働きをしている。

毛様体

筋肉が伸び縮みすることで、水晶体の厚みを変えている。

目の疲れは筋肉の疲れ

私たちの目は、近くを見るときは「水晶体」を厚くし、遠くを見るときには水晶体を薄くすることで、ピントを合わせて、きれいに物が見えるようにしています。この水晶体の厚さを調節しているのは目のまわりの筋肉(毛様体筋)の働きによるものです。

つまり、近くを見続けたり、動くものを見続けたりして負担がかかると、目が疲れてしまうのです。目に負担をかけることは、視力の低下にもつながります。

こんな人は要注意!

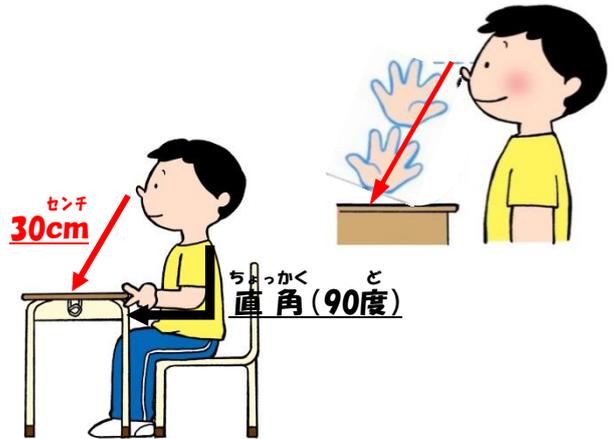
- * 姿勢が悪く、猫背で勉強したり、本を読んだりしている人
- * 長時間ゲームをしている人



目が疲れると、物がぼやけて見えたり、目が痛む・充血したりします。また、目の疲れと肩こりや頭痛は関係していて、目に負担をかけることは肩こりや頭痛の原因になります。

ただ しせい みっ 正しい姿勢を身に付けよう！

★よい姿勢のポイントは、『グー・チョキ・パー』★



手で「グー」をつくり、お腹と背中にグーが1つずつ入るくらいのスペースを空ける。背筋がピンと伸びた状態がよい姿勢★

両手で「チョキ」をつくり、机をチョキではさんで、ひじが直角になるようにする。

両手を「パー」にして重ねた高さ分くらい教科書やノートと目の距離を離しましょう。

◎よい姿勢で学習すると、集中力とやる気がアップ！

脳は、血液によって運ばれる酸素とブドウ糖をエネルギー源にして働きます。姿勢が悪いと脳に届く血液の量が減り、脳がしっかりと働けなくなってしまいます。背筋ピン、足ピタで学習しましょう。



☆目のストレッチ☆



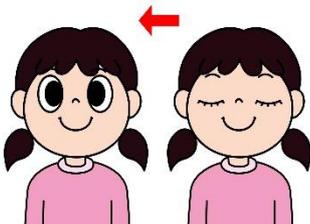
目の下の部分を骨にそって、第二関節で軽く押す。



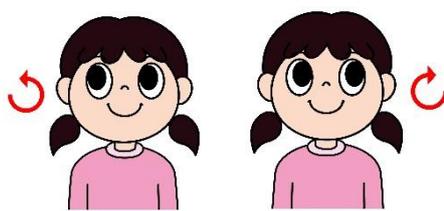
まゆげ辺りの骨の部分を親指で骨にそって押す。



めがしらを軽く押す。



目をギュッと閉じてパッと開く。



まっすぐ前を向いて、目玉を回転させる。(左右両方数回ずつ)



首をゆっくり回す。