吉舎中学校　保健室

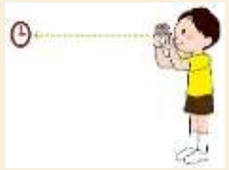
ほけんだより

令和３年１０月１５　No.8

人が外界から取り入れる情報の８割は目からと言われています。意識しているかどうかに関わらず膨大な量の情報が入ってきているのですね。今，順番に視力検査をしていますが，みなさん視力検査の結果はどうだったでしょう。「あれ？！前より見えにくいかも！！」と言っていた人もちらほら…。

日頃から酷使している目，いたわるために，あなたはどんなことができそうですか？

👀　👀　👀　目のまめ知識　👀　👀　👀



①数m離れた位置の時計を見ながら，両手で三角を作り，その三角の中をのぞく。

②三角の中に時計が入るように両目で時計を見る。

③左右，片目で三角の中の時計を見る。時計がずれなかったのはどっち？

あなたの効き目はどっち？

時計の位置がずれなかった方があなたの利き目。人は利き目を軸にして，もう片方の目で補いながら，立体的に物を見ているそうです。手だけではなく，目にも利き目があるのですね！

ゲームやスマホの画面を一生懸命見ていると，まばたきの回数は減ってしまいます。

普通なら１分間に１５～２０回くらいするまばたきを，ほとんどしていない人もいるそうです。このため，目に涙がいきわたらず，目の表面が乾いてしまう「目が乾く」「ドライアイ」という症状が現れてしまいます。

あなたのまばたき，足りている？

試しに家族でお互いにスマホをしている時のまばたきの回数を数えてみませんか？まばたきが少なかったら，教えてあげましょう。

パソコンやタブレット，ゲーム機との距離

目に優しいのは　40 ㎝～50 ㎝

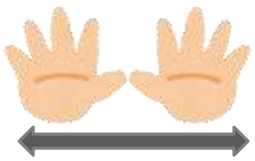
スマートフォンや本との距離

目に優しいのは　30 ㎝

適切な距離を知ろう！

ICT 機器を使うときには，適切な距離があります。

画面と近くなりすぎていないか，確認しましょう。



手のひら２つ分の距離が約３０～４０㎝くらいです。

目安にしてみてくださいね。

テレビなら２mは離れましょう！

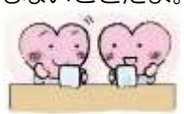
今月の保健室の掲示では，色々な見方考え方で見てみようというテーマで，錯覚やトリックアートの絵を掲示しています。私たちの目に見えているものの中には，意識や脳が情報を補ったり錯覚したりして，実は見えているようで見えていないものもたくさんあります。視点を変えて見えてくる世界を楽しんでください！

♡♡♡**あなたの目は　どこにありますか？？**♡♡♡

友だちの表情やしぐさは目で見ることができるけれど，そこにかくれている本当の気持ちを見るときには「心の目」を使っています。誰かの心を思いやるための目が「心の目」なのかもしれません。

小説「星の王さま」の中にはこんな言葉が出てきます。「なに，なんでもないことだよ。心で見なくちゃ，物ごとはよく見えないってことさ」

顔の中の目も心の中の目もずっと大切にしていきたい「目」ですね。



10月19日(火)は歯科検診です

来週は歯科検診があります。まだ持ってきていない人は，

<u>歯みがきセットを持ってきておきましょう。</u>

検査の時に，食べ物のカスなどが残っていると，うまく検査ができません。給食後にはていねいに磨いておきましょう。

もし，むし歯が見つかった場合には，早目に治療を済ませるようにしましょう。