

健康だよ

目の健康

H20・10・15
南部小 保健室

目を大切にしよう

10月は目の愛護月間。眼科校医の鈴木一作先生より『目の健康』のお話をみんなでお聞きました。



目はゆでたまごくらいにやわらかい!!

代表で2年生の健汰くんがゆでたまごをたたくと・・・グニヤとつぶれて・・・

目にパンチをしたり、ボールが当たってしまったらこんなふうになってしまうんだね。



見えるしくみ を教えていただきました。(うらごらん下さい)

水晶体(目のレンズ)は
近くを見る - あつくなる
遠くを見る - うすくなる
ピントをあわせて(はっき)見えるように調整している。

でも **ゲーム** で近くを見続けると...

水晶体はあつなたまま、もともどりにくくなり → 視力が悪くなる。

◎ ゲームを30分したら、山など遠くを見る。夜、星空を見るのも、とてもいいそうです。

鈴木先生のお話を聞いて目がゆで玉子のようにやわらかくて、目の中の水晶体が厚くなった。ぼんやりしたりしていいからゲームばかりしていると厚いままのことで目が悪くなる。そんな事を鈴木先生におそわりました。なんでゲームをする時目が悪くなるのかと前から思っていたのですが、やっと答えがわかりました。ありがとうございます。王藤尚路



見えるしくみ

★こうさい

明るいところでは「どうこう」を小さくし、暗いところでは大きくし、目にはいる光の量を調節する。



★角まく

おもに目のレンズである「水しょう体」をまもる。

★水しょう体

目のレンズで、あつくなったりうすくなったりして、遠いところも近いところもはっきり見えるようにする。

★ガラス体

おもに目の形をととのえる。

★目のまわりのきん肉

見たいと思うほうへ目をうごかす。

★まつげ

★もうまく

見たものをうつす。

★しんけい

見たものを脳に送る。

★チン小帯

水しょう体のあつさを調節するきん肉。

さかさまにうつったものが、ただしく立って見えるようになる。

眼科の鈴木先生、今日はとっても楽しい所私達のために、目のお話をしてみたり、ありがとうございました。私は、今日、水晶体の話を初めて聞いて、「どうしたら目が悪くなるのか?」という事がよく分かりました。私は、今日の話を聞いて、夜、北斗七星やカシオペア座を見て、水晶体をぶつつの厚さ、まぶしてあげようと思いましたが、今日は本当に色々な目のお話、ありがとございました。

大の 一石山 未紗

ぼくは鈴木先生のお話で、目と切さが前よりわかりました。目に水晶体というレンズがあるし、聞いてへえ、と思いつながら話を聞いてきました。そして遠くを見るのが難しくなると見ると、厚くなるというので、体ごとく不信心議だ、と思いました。ぼくは目のやわらかさなどは前からしていましたが、水晶体のことは初めて知りました。体にきをつけてこれからがんばることにしよう。

南小六年 吉田 大

ぼくは、鈴木先生のお話を聞いて目はすごく大切なんだなあ、と思いました。そして、今日初めて聞いたのがありました。遠くの物近くのものを見るときは、目の中のレンズが厚くなったり縮んだりするものが、初めてわかりました。ゲムをするときは、厚くもろくも四十五分以上は続けて、少しのレンズが厚くなるとまぶしてあげようと思いましたが、今日は本当に色々な目のお話、ありがとございました。

南小六年 佐藤 定樹

わかるかな? 目のミニクイズ

上のまつ毛と下のまつ毛、どちらが多い?



- ①上
- ②下
- ③同じ

上のまつ毛は約150~200本、下のまつ毛は約70~100本で、正解は①。上下で数がちがう理由は、まつ毛の役目にあります。まつ毛は、ゴミやほこりが目に入るのを防いだり、強い光が直接目に入らないように、かげをつくって目を守る役目をしています。これらの役目を果たすために、上のまつ毛の方が長く、数も多いのです。