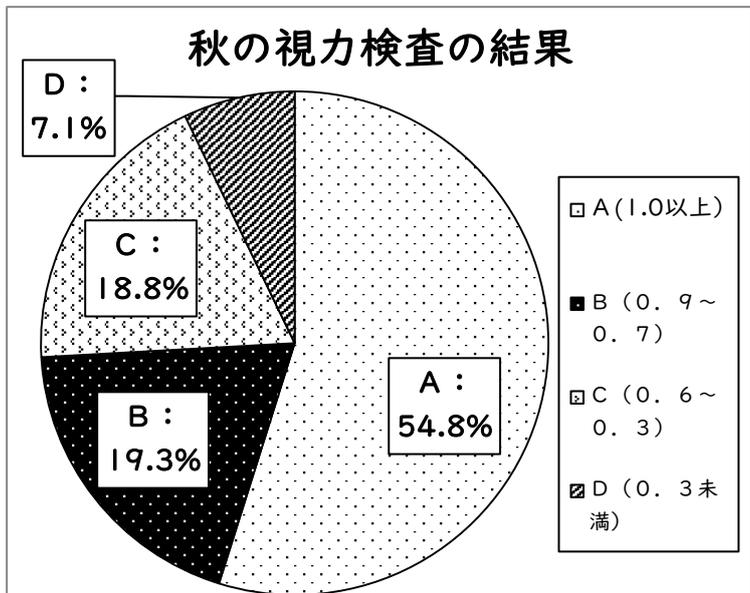
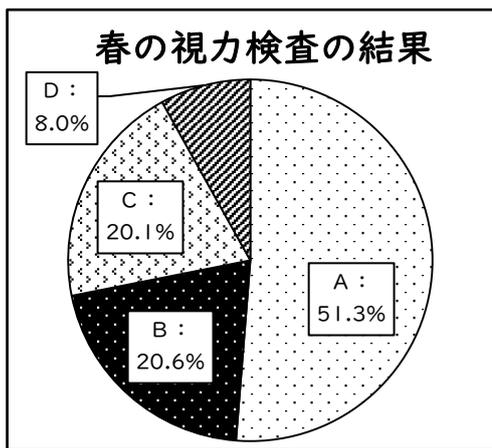


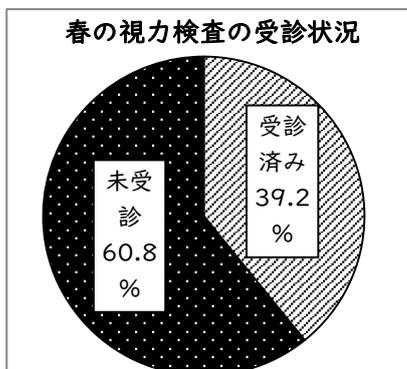
令和4年10月4日
荒川区立第九峡田小学校

10を横にすると、眉毛と目のように見えます。10が2つ並ぶ10月10日は「目の愛護デー」です。「見る力」は目だけでなく脳の働きも必要です。いろいろな物を見て体をたくさん動かす経験を通して「見る力」がぐんぐん育っていきます。何をするにも気持ちの良い季節になりました。天気の良い日は外に出て、目と脳にたっぷりと栄養を与えるようにしましょう。

涼しかったりむしむししたりと不安定な気候が続いています。少しずつ季節が変わっていくのを感じます。そんな時期は体調を崩しやすい時期でもあります。早寝早起き朝ごはんを意識して過ごしましょう。また、具合があまりよくない時は無理をせずにゆっくり休むことも大切です。



眼鏡をかけている人は眼鏡をかけた状態の視力です。A(1.0)が見えなかった人にはお知らせを配りました。学校での検査はA B C Dのふり分けです。何かの病気が原因で視力が下がる場合もあるので早めに受診しましょう。また、お知らせの紙をもらってなくても、春の検診の時に受診して経過観察になっている人は受診するようにしましょう。

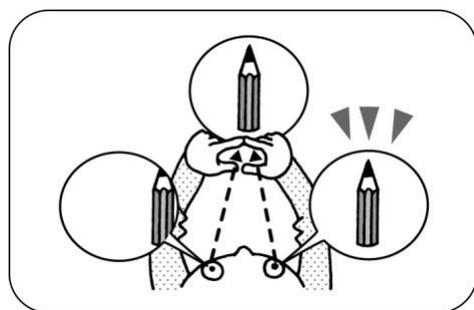
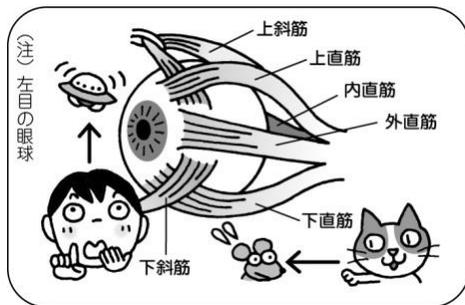


10月14日(金) 秋の歯科検診を行います。しっかりと歯を磨いてから登校しましょう。

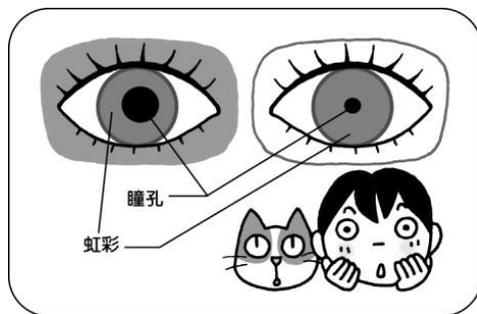
※保護者の皆様へ：歯科検診終了後、秋の検診（計測・視力・歯科）の結果が入力された健康カードを連絡帳に挟んでお渡しいたします。おうちの保管をお願いいたします。

そうだったのか！ 目の「へ～」な話

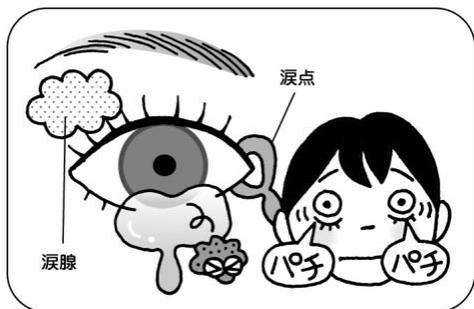
何かを見る時、顔を動かします。それと同時に目玉も動かします。目玉を動かせるのは、目玉が6本の筋肉で支えられているからなのです。上下左右4本と斜めに2本あります。ずっとテレビを見たりゲームをしたりすると目が疲れますね。それは運動して手足の筋肉が疲れるのと同じように目の筋肉が疲れるからです。



目にも利き目があります。簡単にわかるのでやってみましょう。まず両手の人差し指と親指で輪をつくり、腕を伸ばします。輪の中に目標物一つ入れて両目で見ます。次に片方ずつ目をつぶりまします。目標物が輪の中に納まる方が利き目です。利き目は無意識のうちに中心となって使っている目です。



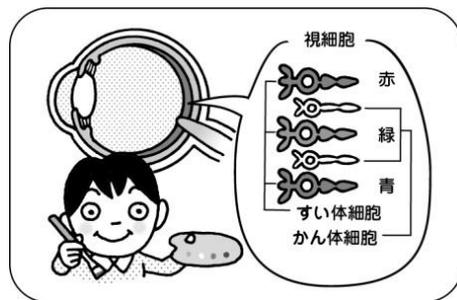
白目の真ん中にある茶色い部分は「虹彩」、そのまた真ん中の黒い部分を「瞳孔」といいます。瞳孔は約2～6mmの間で大きくなったり小さくなったりします。光が強くと明るいとき、瞳孔は小さくなります。暗い部屋と明るい部屋で瞳孔の大きさを比べると大きさの違いにびっくりします。虹彩はよく見ると模様が見えます。その模様は一人一人微妙に違い、一卵性双生児でも違います。顔や指紋と違って生まれてから2年経つとすると一生変わらないため、生体認証として使われる所が出てきているそうです。



涙は涙腺という所で作られています。まばたきをすることで目に運ばれているのです。私たちは1分間に約20～30回ほどまばたきをされると言われていますが、ゲームやパソコンなどを使っている時はまばたきが普段の約3分の1に減ってしまうそうです。要注意ですね！！涙の原料は血液で、目に酸素や栄養を与えます。

また、目に入ってきたゴミや雑菌を洗い流したりもしている大切なものなのです。

目玉の奥の内側には網膜があります。そこには視細胞があります。視細胞は色を感じる「すい体細胞」と光を感じる「かん体細胞」の2種類があります。色を感じるすい体細胞は明るい所で働きますが、暗くなると働きが弱くなります。かん体細胞は反対です。明るい所で見えていた色が暗くなると見えにくくなります。それはこの違う性質をもつ2種類の視細胞が交替に働いているからなのです。



いろいろな役割がある大切な目。疲れたかな？と思ったらちょっと遠くを見て休ませてあげましょう。