

# 保健だより

10月の保健目標

目を大切にしよう

2014年10月9日 国頭中学校 保健室

10月10日は  
目の愛護デー  
～目にやさしい生活  
心がけていますか？～

長時間近くを見続け  
ない  
モーヤメトキナッテ...

正しい姿勢で勉強しよう  
“ねてるの？”

前髪、目にかかってない？  
どー見てんの？

バランスのとれた食生活  
目にいいのは  
ビタミンA・B1・B2

たまには  
ゆっくり  
遠くを  
ながめて...

たいせつな目はたくさんのおもてなしにまもられているよ！

**まゆげ**  
おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

**まぶた**  
目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ！

**まゆげ**  
目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ぼくたちおけかなにはまぶたがないんだよ

**まばたき**  
まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

**なみだ**  
ないといけないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！

**ドライアイ**  
パソコンなど画面に集中する作業で目を酷使すると...  
まばたきの回数が減り、涙の分泌が追いつかず、目の表面が乾いた状態→ドライアイになってしまいます。ドライアイは疲れ目の原因になるばかりでなく、角膜炎や結膜炎を引き起こすこともあるので注意が必要です。



疲れ目に効くツボ



目はなぜ2つあるのでしょうか？

それは遠近感を得るためです。片目では物の色や形はわかっていても、物の奥行きや場所などを正確に見分けることができないのです。たとえば、片目に眼帯をしていると、遠近感がわかりづらく、階段を下りるのも恐くなります。

同じものを見た時でも、右目を見たのと左目を見たのでは、位置が少しずつ違いそれぞれ別々の像が映っています。この2つの像が神経を通過して脳に伝わると、脳の働きで2つを重ね合わせ1つの像にします

これによって、遠近感が得られ、物が立体的に見えるのです。

なぜ目は2つ

