

ほけんだより



天草中学校ほけんだより第19号

令和2年10月9日(金)

文責：養護教諭 荒木 夫美恵

あなたの目を守るのは



あなた自身です

10月10日

目の愛護デー

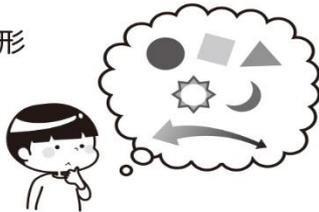
朝起きてから夜ねるまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。

- ①ものの大きさや形
- ②色
- ③明るさ
- ④遠い近い

などなど。

そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで、使いすぎていませんか？

ふだんから目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

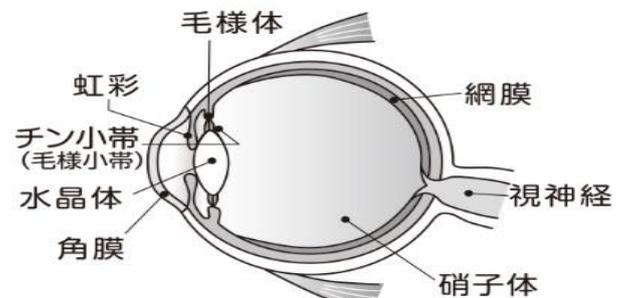


10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識したことはありますか？目は一生使っていく大切なものです。ゲームのしすぎやスマートフォンの見すぎは、疲れ目や視力低下の原因となります。ゲームやスマートフォンを見るときには、時間を決めて使用し、15分に一回は遠くを見たり、瞬きを多くしたりしましょう。

☆目の構造☆

こんなつくりになっています

2年生理科の
テスト範囲でした



どんな働きをしているのかな？

【まゆ毛】

片方に約650本。
汗が目に入るのを防ぎます。

【まつ毛】

片方の数は50～100本。
ゴミが入るのを防ぎ、
強い光をさえぎります。

【まぶた】

まばたきの回数は
1分間に15～20回
まばたきで目に涙を
ゆきわたらせます。

【涙】

1日に目薬20～30滴分
目の表面をうるおして、
細菌などの感染を防ぎます。
目に栄養も届けます。

★すごい！鳥の見る力★

動物の中でも視力のいいタカは1km先の小動物をキャッチします。タカのすごい視力の秘密は、網膜にあります。網膜には視力に関わる視細胞がありますが、まんべんなく並んでいるわけではありません。視細胞は「中心窩」という部分に集中していて、ヒトでは1平方mmあたり約20万個なのに対して、タカは約150万個もあるそうです。遠いところもよく見えるはずですね。



視力測定をします。メガネを忘れずに！

- 1年生：10月13日(火)朝自習
- 2年生：10月15日(木)朝自習
- 3年生：10月16日(金)朝自習

