

ほけんだより 10月

2016. 10. 14

さいたま市立桜木中学校

保健室

「視力」ってどんな力？



「視力」という言葉は、健康診断で行った「視力検査」でよく知っていると思います。では、「視力」とはどんな力なのでしょう？
「視力」の「視」という字は「みる」という意味の漢字なので、視力は「ものを見る力」ということになります。今回は「視力」について知りましょう。

まずはおさらい... 目の役割は？



「大きさ」「色」「明るさ・暗さ」「遠さ・近さ」を見分ける働きをしています。この3つの働きのおかげで、物の色や形をしっかりとらえることができます。



視力も目の働きによって、いくつかの種類に分けることができます。

① 動かないものを見る力(静止視力)

黒板の字 読めるかな？

	A: 1.0以上 一番うしろからでも黒板の字が見える
	B: 0.7~0.9 真ん中よりうしろで、ほとんど見えるが小さな字は見えにくい
	C: 0.5~0.6 真ん中より前で、小さな文字は半分くらいしか見えない
	D: 0.2以下 一番前で、メガネやコンタクトレンズがなければはっきり見えない



学校の視力検査ではこの力を調べます。学校で行う視力検査では「ランドルト環」という記号が使われています。

C 直径7.5mm 切れ目の幅
太さ1.5mm 1.5mm

この検査は、ランドルト環の切れ目をどのくらいの小さまで見分けることができるかを調べます。

視力1.0は...

5m離れたところから上で説明した大きさのランドルト環が見える

5m離れたところから、2倍の大きさのランドルト環が見えると視力は0.5、10倍の大きさが見えると視力0.1となります。みなさんは自分の視力覚えていますか？

② 動くものを見る力(動体視力)

動体視力は車の運転をしたり、スポーツをする時などに特に大切な視力です。

動体視力は目の疲れの影響をとても受けやすく、例えば視力0.7の人が休まず車の運転を5時間続けると、動体視力は0.1~0.6くらい下がってしまいます。



運転だけでなく、スポーツやゲームも同じことがいえます。動体視力が下がる

のを防ぐには、少なくとも1~2時間に1回、15分以上目を休めることが必要です。

③ 遠近感を見分ける力(深視力)

例えば片方の目を手でかくして、階段を降りようすると、階段の高さが分かりにくく、とても怖い感じがしますよね。



これは片目をかくすことにより、遠近感がうまく見分けられなくなるからです。

視力にはこの他にも視野の広さなども含まれます。黒板の字が見えにくい、遠近感がつかみにくいなどということはありますか？保健室で昼休みや放課後に視力検査もできますよ！

自分の視力をチェックしてみたいはどうか？



1日でも早い受診を!!

今回特集した視力をはじめ、(学期の健康診断の結果、疾病通知をもらってもまだ受診していない生徒がたくさんいます。自分のために1日でも早い受診をおすすめします!



BODY

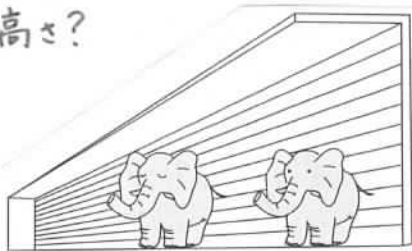
今月は10%の目の愛護デーにちなんで、「目の錯覚」特集です。

目の錯覚とは？ → 目が見た情報を脳が判断する時に、前に見た記憶や近くにあるものの影響で、実際とは違うように脳が感じとることを「錯覚」といいます。



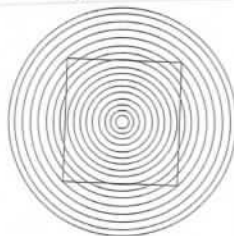
錯覚の世界を体験してみよう！

1. 同じ高さ？



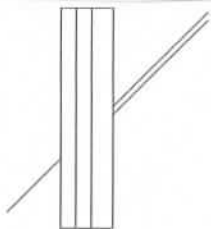
ななめの線が書かれているため、右のゾウの方が高く見えますが、実は同じ高さなのです。

2. 中の四角はゆがんでる？



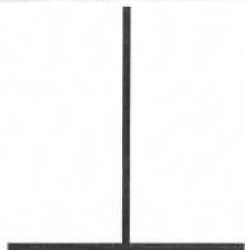
曲線があるため、ゆがんで見えますが、四角はゆがんでいません。

3. 左の線を伸ばしたら、上と下どちらにつながる？



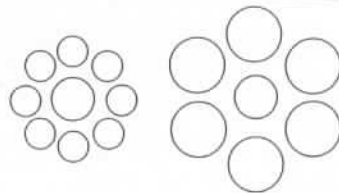
間に線が入っているため、下につながっているように見えますが、実は上につながっています。

5. 縦と横の長さは同じ？



横線の真ん中と縦線がくっついているので、縦の方が長く見えますが、長さは同じです。

4. 真ん中の丸、どちらが大きい？



周りの丸が小さいため、左の方が大きく感じますが、どちらも同じ大きさです。

だまし絵の画家 MC. エッシャー

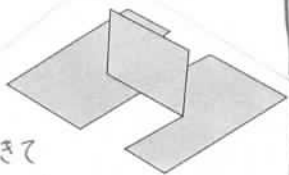
MC. エッシャー (1898~1972) は、「視覚の魔術師」といわれたオランダの画家です。だまし絵の画家としては、世界一の知名度を持つアーティストといわれています。



だまし絵とは、実際にはあるはずのないものを平面上に描いて、あるように見せかける絵のことです。このエッシャーの絵も3次元のものを独自の遠近法で平面上に描くことでおきる目の錯覚です。ネットなどで調べてみると、様々なエッシャーの絵が出てくるので、のぞいてみてくださいね！

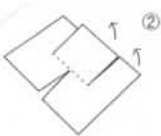
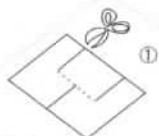
「ハイパーカード」を作ってみよう！

右の立体(ハイパーカード)は、1枚の紙からできているように見えますか？ 1枚の紙ではできていると錯覚してしまう人もいます。これも目の錯覚の1つなのです。

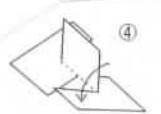
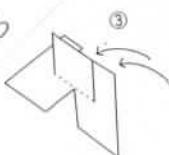


⑩ 作ってみよう⑩

① 1枚のカードに3ヶ所7カ所目を入ける。



② 図のように90度ずつ2ヶ所折るとできあがり！



今回紹介した目の錯覚の絵以外にも調べるたびにたくさんの画像が出てきます。動いているように見えたり、浮き上がって見えたり、色が同じなのに違って見えたり...。ぜひ様々な画像で目の錯覚の不思議を楽しんでみて下さい！人間のからだってとってもおもしろい！！