

# ほけだより

2017.10.17  
さいたま市立桜木中学校  
保健室

☆ 食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋...みなさんはどんな秋の過ごし方をしますか？  
過ぎしやすいこの季節に色々なことにチャレンジできると良いですね。急に寒くなり、この  
気温差でいつも以上にからだは疲れやすいので、早めの睡眠も心がけましょう。



## 目の一生を追ってみよう！

私たちが毎日使っている目。外から得る情報の80%は目から入ると  
言われています。そんな働き者の目が、どんな一生を送っているのかを  
みてみましょう。

**START!**  
生まれたばかりの赤ちゃん

明るい方を見ます。白と黒の  
明かりだけの  
世界です。

1~3ヶ月くらい

視力0.01~0.02  
くらい  
少しづつ色がわかって  
きます。物が重たいのかが  
わかるようになります。

6ヶ月くらい

視力0.04~0.08くらい  
ぼんやりと  
形がわかる  
ようになります。

8ヶ月~1才くらい

視力0.2~0.25くらい  
物々人がはっきり  
見えるよう  
になります。

いつも何気なく使っ  
ている私たちの目ですが、  
一生使うものです。  
自分の生活を振り返り  
目を大切にしましょう。

25才くらい

視力の低下が  
止まる頃と  
言われて  
います。

12~15才くらい

目の使い方が  
悪いと視力が  
落ち始めます。

6才(小学生)くらい

視力1.0~1.2くらい  
体も大き  
なり、「見る」  
かも育て  
きます。

60才くらい

進んでいた老眼が止まる頃です

40才くらい

老眼が始まります。

### 知ってますか？ IT眼症

IT眼症とは、スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどの  
IT機器を長時間使ったり、不適切な使い方を  
することで、目やからだに疲れ、現れてくる色々な  
症状のことです。

<症状Check!!>

- ・目やその周りの疲れ、痛み
- ・目が乾く
- ・首・肩・腕・腰などのこりや痛み
- ・頭痛めまい
- ・ちらみたりかすみたり、ピントがずれたりして見づらい

<そんな人は...>

- ・目とIT機器の距離をチェック
- ・連続使用時間をチェック
- ・メガネ、コンタクトの度数をチェック

自分のためにIT機器の使い方を見直してみよう！

### 2学期身体計測の結果(平均値)

	身長	体重
1年男子	156.6 cm	46.5 kg
1年女子	154.4 cm	43.9 kg
2年男子	162.5 cm	50.3 kg
2年女子	155.8 cm	48.1 kg
3年男子	167.7 cm	56.1 kg
3年女子	156.9 cm	49.4 kg

# BODY

10月は目の愛護月間という事で、表面に続き「目」について特集します。



## 何が見えてくるかな??

目に関するクイズを解いて、答えの文字のマス  
を黒くぬりつぶしてみよう!!

ま	く	き	こ	よ	き	く	な	け
だ	あ	た	れ	ぱ	や	が	ね	ら
か	わ	ん	う	ず	ま	げ	い	た
ゆ	に	と	ん	す	む	ん	て	ほ
ば	り	し	つ	ち	ち	み	ぶ	へ

<例> 答えが「まゆげ」の場合、「ま」と「ゆ」と「げ」の  
マスを1つずつぬりつぶす

- Q1 まぶたのふちに生えていて、異物が目に  
入らないように守っている毛は? (3文字)
- Q2 IT機器を使うときは、適度に〇〇〇〇  
して、目を休めてあげましょう。  
★ヒント: 4文字目は「け」
- Q3 ものを見るカのことを何というでしょう?  
健康診断でも測定していますよ (4文字)
- Q4 IT機器を使っているときは〇〇〇〇の  
回数が大幅に減って、ドライアイの原因に。  
★ヒント: 1文字目は「ま」
- Q5 目を潤したり、目から異物を洗い流してくれる  
ものは? 悲しいときやうれしいときに目から  
出る液体です。 (3文字)
- Q6 物を見る力が落ちたときに使うものと言えば、  
メガネやこれ。扱いに注意が必要な高度医療  
機器に指定されています。 (8文字)
- Q7 目のトラブルが起きた時には〇〇〇へ行こう。  
★ヒント: 2文字目は「ん」

見えてきた答えを空欄に入れよう (アルファベット3文字)  
寝る前は早めにスマホを□□□にしよう

A1. まゆげ / 2. 目を休める / 3. 視力 / 4. まぶた / 5. 目薬 / 6. 視力検査 / 7. 目 / 8. 眼鏡



## どうして目は2つあるの?

目が2つあるのはどうしてなのでしょう?

人差し指を顔の前で立て、片目ずつ  
つぶって見ると、左右でそれぞれ少し  
ずれて見えます。この左右のズレの  
大きさから、遠くにあるものと近くにあるものを  
脳が見分けているのです。



ボールをキャッチできるのも、ぶつからず  
上に電柱を避けられるのも、目が2つ  
あるおかげなのです。



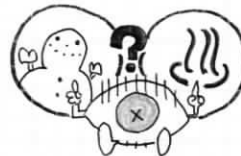
## 上まつげと下まつげ、本数が多いのは?

答えは上まつげです。上のまつげは  
100~180本ありますが、下のまつげは  
70~80本。長さを比べても、上まつげの  
方が長いのです。



## 疲れ目は冷やす? 温める?

疲れ目は、目の周りの筋肉が緊張している  
ためにおこります。そのため、目の周りの血行を



良くし、目の周りの筋肉をゆる  
めることが大切です。なので、  
疲れ目の解消には、目を温める  
と効果的です。反対に目を

冷たいタオルなどで冷やすと、目の周りがひんやり  
して、リフレッシュします。また、目を温めたあとに  
冷やすと血行がよくなり、疲れ目の解消にも  
つながります。

## 今月の掲示物

今月の保健室前の掲示物は「目の錯覚」  
と「目の〇×クイズ」になっています。

目の錯覚の不思議やおもしろさを体感し、  
目のクイズでさらに目への知識を深めて  
くださいね! インターネット

にもたくさん目の錯覚集が  
のっているんで、調べてみる  
のもおもしろいですよ!

