



谷原中学校
保健室No.19
24、10、4

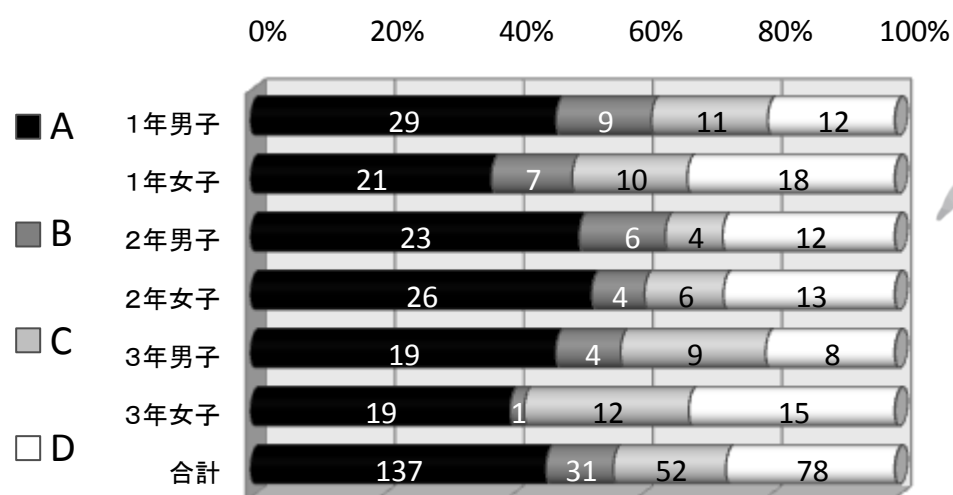


今週は、健康観察週間でした目の愛護デーにちなんで、目をテーマにしています。

最近、秋らしくなりだす涼しくなりました。今週に入って熱での欠席、のどが痛い人など、風邪をひいている人が増えています。手洗いうがい、よく寝て風邪をひくしないように心がけよう！

谷原中の視力検査結果（4月）

裸眼（めがねをかけていない）視力



約半数の生徒が1.0以下です。練馬区や東京都の統計でも同じような結果です。中学生の時期に視力が下がるのは成長が原因の一つですが、眼科校医の先生が「昔は目が悪くなるまで勉強なさい！なんて言っていたけれどそれは本当のことよ」とおっしゃっていました。勉強している時間が長いほど目とノート、目と教科書などの近くをずっと見続けることになります。すると、目が疲れて視力低下の原因にもなるそうです。今は、携帯電話やパソコンなどの画面を長い時間見ている人も多いので、知らない間に目は疲れているのです。

来年の春にはまた視力検査があります。今年度中に、視力検査のお知らせで視力低下と言われた人は、早めに眼科へ行って検査してもらいましょう。目の疲れをとるには、時々遠くを見ることです。でも、授業中には遠くは見ないでくださいね。

「見えて」いるのに、「見て」いない!?

「さっきまでここにあったはずなのに・・・」となくしたものを探して、大騒ぎしていたら、お家の人が「ここにあるじゃない！」と目の前にあたりして??そんなミステリアスな??ことよくありますよね。私はよくよくあります。なんでそんなことが起きるのか・・・目の愛護デーにちなんで紹介します！



目に入ってきた光は水晶体という透明なレンズを通して目の奥にある「網膜（もうまく）」というスクリーンに形や色を映し出します。その映像が視神経を通して「脳」へ！脳では、その情報で、物との距離や何であるかを判断します。ここまで来て、ようやく「見る」ことになるのです！目で見るということは、脳でみるということなのです。

物を探す時に使うものは手や足、目です。その中でも大きな役割をしているのが目です。だとすると、絶対見えていたはずの物がどうして見えなかったのでしょうか？

暗い所や目かくしされると、ドキドキして不安になります。それは入ってくる情報が一気に少なくなるからです。私たちの目は外からの情報を「光」という形で取り込みます。物が出す光、物に反射している光のことです。光のない暗い所で見えないのはそのためです。

生命にかかわる情報や、その人にとって大切な情報は「見た」として記憶されます。それ以外の情報は、一応処理されて「見えて」いるのですが、「見た」と意識するほどにはならないのです。



きちんと左右を見たつもりでも、急に車が来て驚くことがあります。車のことが「見えて」いたはずなのに「見て」いなかったのです。相手が「見て」いると思ったのに見ていないこともよくありますね。目がとらえる情報を100%重要として処理することは不可能です。なので

何が重要か自分でよく考えて「見る」こと、どんな時もまわりをよく見て行動することが大切です！