

ほけんだより



2015・10・7 向陽中学校 保健室



夏服から冬服



最近、朝晩はすいぶん過ごしやすくなってきました。みなさんの制服も、衣替えになり、見た目にも、季節の移り変わりを感じます。

でも、朝夕との気温差が大きく、晴れの日と雨の日でもずいぶん違い、体調を崩す人が増えてきました。また、運動部を引退した3年生は生活リズムが乱れる傾向にあります。まずは、「早ね早起き朝ごはん」を励行し、日中の汗の始末や、体調に合わせて衣服を調節してください。

10月10日

→ 10 10 →

目の愛護デー

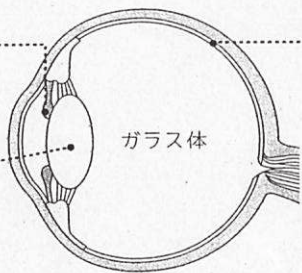
目の見えるしくみって？

虹彩

伸びたり縮んだりして、外からの光(景色)の量を調整します。

水晶体

入ってくる光を曲げて、網膜にピントを合わせます。



網膜

カメラのフィルムと同じ。ここに像が結ばれて、脳に情報が送られます。



目の不思議な話

紫の目をもつ女優？

世界中の人は、いろいろな目の色をしていますね。目の色は、虹彩のなかのメラニン色素の量で決まります。メラニン色素自体は黒色で、紫外線をブロックしています。

メラニン色素が多い順に言うと、茶・緑・灰色・青。太陽光が強い国ほどメラニン色素の量が多くなります。

目の色は人それぞれで、中には紫の目をもつ大女優もいたそうですよ。



人には見えない世界が...

人は網膜に、赤・緑・青の光に反応する3種類の細胞を持っています。それを組み合わせていろいろな色を作り上げ、脳に送っているのです。

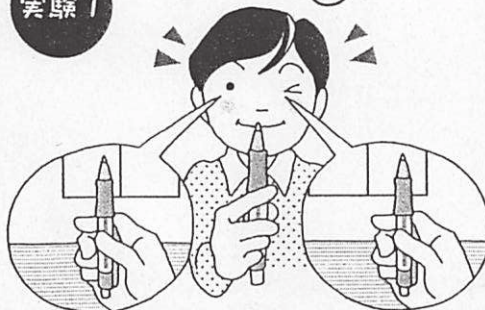
鳥は、もうひとつ紫の光を感じる4番目の細胞を持っていると言われます。鳥は人とは違う世界を見ているのかもしれませんが。

人にも4種類の細胞をもつ人がいる可能性はあるそうですが、まだよくわかっていません。



目が2つあるわけは？

実験1



ペンを1本、目の前にかざして、右目と左目と交互に見てみよう。

見える景色が、少しずつ違うのがわかるね？じつは、右目で見える景色と左目で見える景色は、脳で合体されているのです。だから、遠近感や立体感がわかるんだね。

実験2



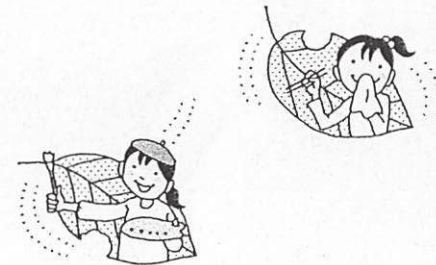
- ①両目を開けて、右手と左手の人差し指を合わせてみよう。
- ②目をしばらく閉じた後、目を片方だけ開けて、同じことをやってみよう。

片方の目だと遠近感が取りにくくて指が合わせづらいよね





ほけんだより

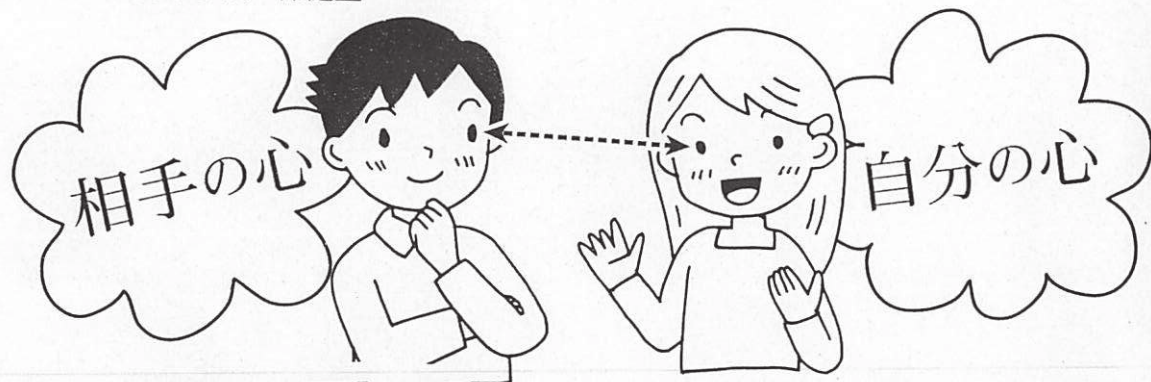


2015・10・7 向陽中学校 保健室



読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。空は高く澄み渡り、風が気持ちいい秋。何かに挑戦するにはとてもいい季節ですね。みなさんの秋はなんの秋？ からだにも心にもたっぷりの栄養をあげたいですね。

秋の日は
「つるべ落とし」



日が暮れる前に

目を見て コミュニケーション

暗いから

早めに

点ける

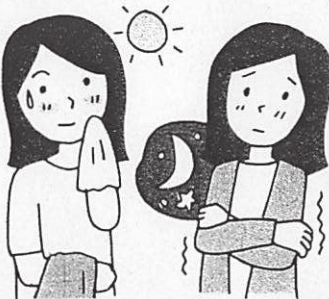


街灯などがある場所でも、日が暮れてくると思った以上に見通しが悪くなります。自転車のライトを点け、事故に注意して安全に通行しましょう。

冷えるから

早めに

着る



朝夕を中心に、気温の『寒暖差』が大きくなってきます。かぜをひいたりしないように、上着などすぐ羽織れるものを用意しましょう。

なぜ、人間の目は2つあるのか。その理由として「距離感や立体感を得るため」そして

「コミュニケーションをはかるため」とする説があげられています。

人類の祖先がどのように進化し、生きてきたかを考えても、こうした役割がいかに重要かがわかりますね。

昔から「目は心の窓」と言われるように、目はその人の心のありさまを映し出します。相手の目に表れる意思、心の内をしっかりとらえるために、自分も目を使って見つめ、情報をキャッチします。私たちが持っているコミュニケーションの手段の中でも、重要なもののひとつと言えるでしょう。

あいさつや返事をしていなくても、相手の目を見ないで行うやりとりは、その役割を十分に果たしていると言えるでしょうか？

私たちが目を大切にする理由は何か・・・

そんなことも考えてみてほしいと思います。