



ほけんだより～臨時号～

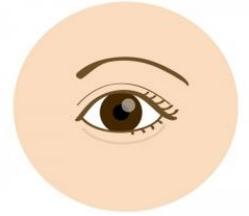
りんじごう

臨時号



きょうとしりつあんしゅしょうがっこう
京都市立安朱小学校
ほ け ん じ ゅ う 室

め けんこう かんが 目の健康について考えよう



うち
お家で…

『テレビは離れてみなさい!』

『本を読むときはもっと離してよみなさい!』

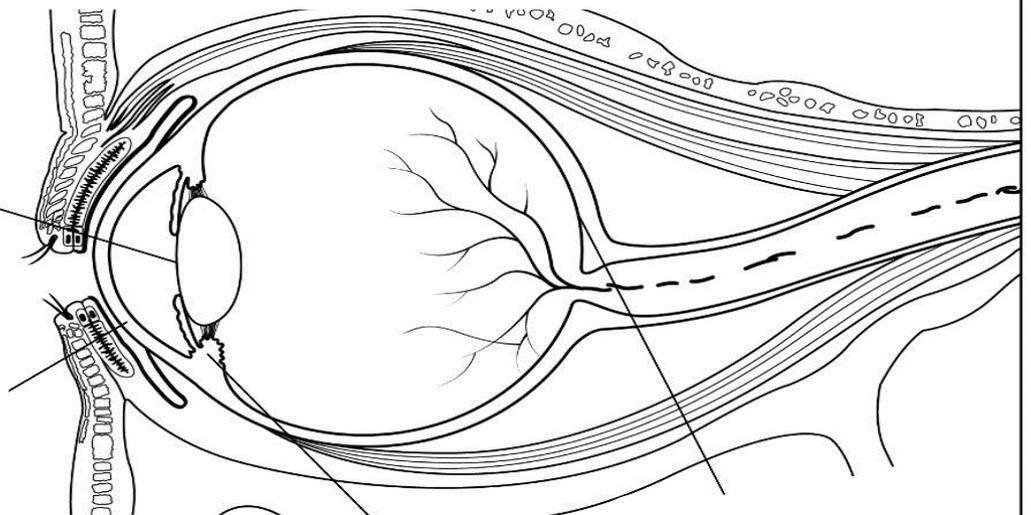
ちゅうい
なんて、注意されたことはありませんか？

その理由は・・・『近くをみることによって起こる、

め つか ぶせ
目の疲れを防ぐためです』

わたし め なか ようす
私たちの目の中の様子

すい たい
水しょう体
やくわり
レンズの役割をする
ぶぶん
部分で、やわらかく、
あつ ちようせつ
厚さを調節できる

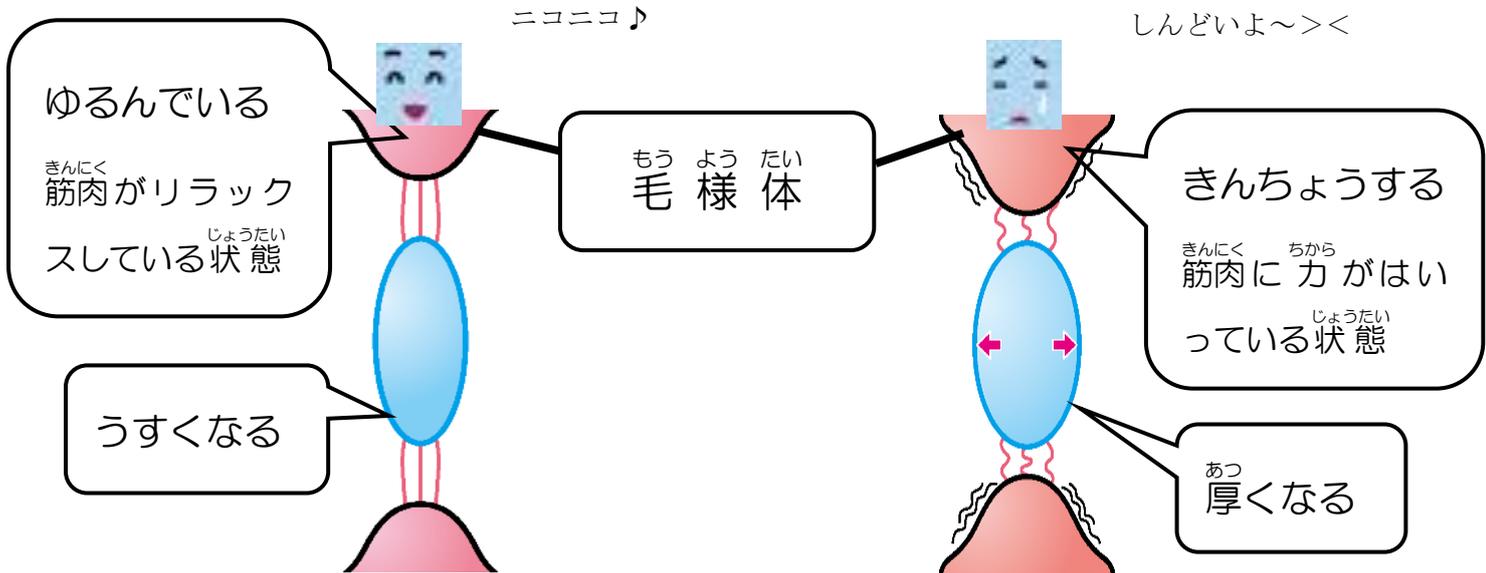


もうようたい
毛様体

もうようたい きんにく もうようたいきん
毛様体には筋肉（毛様体筋）があり、
しゆく すすい
それを収縮させて、水しょう体の厚さ
か ちようせつ
を変え、ピントを調節する

とお 遠くを見るとき

ちか 近くを見るとき



このように、近くを見ている間は、毛様体筋がずっと力を入れている

状態になります。みなさんは、目の疲れを感じたことはありますか？

わかりやすく考えると、手で重い荷物をずっと持っている手が疲れてきませんか？それと同じように、近くを見ている間は、目も疲れていくということです。

そして一時的に目がかすんだり、見えにくくなったりしてしまいます。

家にいる時間が多くなった今、さらに近くを見る機会が多くなったほか

遠くをみて目をリラックスさせてあげることも少なくなったと思います。

もうすこし家での生活が続きますが、簡単にできる『目の体操』を紹介し

ますので、目の健康にも気をつけてあげてくださいね。