



2023年（令和5年）10月17日  
 福山市立鞆の浦学園  
 養護教諭 多田羅 紘子

**10月の健康目標**

**目をたいせつにしよう!**

スマホ・ゲームは、  
 時間を決めて  
 やろう!!

10月は「目の愛護デー」があり、目を大切にしようという月間です。  
 目は一度悪くなると、なかなか思うように良くなりません。目は一生使うものなので、悪くならないように今から気をつけることが大切です。目についていろいろ考えてみましょう。

## どうして目は2つあるのかな?

みなさんは、「目はどうして2つあるんだろう」と不思議に思ったことはありませんか？目は片方だけで物を見ると、距離感や立体感がわかりづらくなります。そのため、物の形や微妙な距離感、立体感をつかむために目は2つあるのです。実験して、確かめてみましょう。

**じっけん 実験①**

えんぴつ 鉛筆を1本、目の前にかざして右目と左目で交互に見てみましょう。

**みぎめ 右目**

**ひだりめ 左目**

→見える景色が少し違いますね。右目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のです。

**じっけん 実験②**

両目で見ながら、右手と左手の人差し指を合わせてみましょう。つぎに片目だけで同じことをしてみましょう。

**りょうめ 両目**

**かため 片目**

→片目だけだと距離感がとりにくく指を合わせづらくなりますね。両目で見ることによって初めて距離感がわかるのです。

目が、2つあるのは物をできるだけ正確に見るためです。ちなみに、片目で物を見るのに比べて、両目で物を見た場合は視力が50%増しになるといわれています。

スマホや携帯ゲームなどで小さい画面を見る時、片目で見がちになっています。そのため、視力に左右差が生まれやすくなります。長時間の使用をやめたり、1時間に10分以上の休憩をはさむことが大切です。

**目にやさしい生活していますか?**

**前髪は目にかからないようにしているよ!**

前髪が目にかかる、ピントが合わせにくいので、目が疲れてしまいます。

**悪い姿勢でものを見ないようにしているよ!**

斜めから見たり、近くで見たりすると、目が疲れたり、悪くなったりします。

**スマホやゲームは長時間しないようにしているよ!**

光ったり動いたりするものを長時間見続けると、目が疲れてしまいます。

**タブレットを見る時の正しい姿勢**

画面から30センチ離れたところから見る

猫背にならないように座る

タブレットを見やすい角度にする

目にとって良いことは、外で遊んだり、遠くの自然を見ることです。体を動かすのに良い季節です。しっかり外遊びをしましょう。

目の疲れは、目からのSOSです。目の疲れを感じたら、見るのをやめたり、遠くの景色を見たり、早く寝たりして、目を休ませましょう。

**【手洗い・うがい・咳エチケットを大切に】**

急に朝・晩の気温が下がり、体調をくずす人が増えました。また、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにかかる人が福山市内でも増えています。

これからは新型コロナやインフルエンザだけでなく、感染性胃腸炎なども流行する季節です。感染対策は、石けんを使った「手洗い」、家に帰った時の「うがい」、咳やくしゃみが出る時のマスク着用などの「咳エチケット」です。引き続き、しっかり行っていきましょう。