

平成 23 年度

けんこうだより

12 月号

神戸市立竜が台小学校

11/25(金) 保健集会がありました

テーマ 「目を大切にしよう」

1. 校長先生のお話

校長先生がクイズ形式で話されました。

- ① 校長先生が、メガネをかけ始めたのはいつからでしょうか。⇒**小学生の高学年**
- ② 目が悪くなったのは、何が原因だったのでしょうか。⇒本の読みすぎ（**本を読むときの姿勢が悪かった**から…寝ころんだり、夜うす暗い所で読んでいた）

家の人に「30 分に 1 回は目を休ませなさい。」と何回も何回も言われた。今ではすごく反省しています。せっかくお母さんが元気に生んでくれたのに、あの時、言うことを聞いていたら…。

今日は、健康委員会の人考えた目の勉強と、眼科の中山先生から役立つ話が聞けると思います。

2. 健康委員会の発表

健康委員会みんなが、劇を発表しました。

ある小学校に 2 人の女の子がいました。そこへ『目の神様』があらわれ、天使たちと一緒に**目の大切さ**（クイズ）や「**目の体操**」を教えてくださいました。一ヵ月後、2 人の女の子はどうなったのでしょうか…。

目のおかげで・・・

- ①物の形がわかる
- ②色がわかる
- ③物との距離、遠い近い
などがわかる



目のクイズ

ア. まゆげはなんのためにあるのでしょうか？

- ① あせやみずがはいらないようにするため
- ② かおだちをよくするため

イ. まつげはなんのためにあるのでしょうか？

- ① ほこりをはいりにくくするため
- ② 目を美しくするため

ウ. まばたきは何のためにするのでしょうか？

- ① 好きな人に気持ち伝えるため
- ② 目をうるおすため

エ. 目の大きさはどのくらいでしょうか？

- ① ビー玉
- ② ピンポン玉

オ. 目をよくするために、役立つのは何でしょうか？

- ② 好ききらいしない
- ② よく寝る
- ③ 運動する

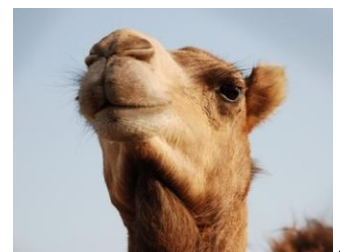
アの正解は、①です。

まゆげはおでこから流れる汗や水が目に入るのを防ぎ、強い光が当たったときは影をつくって、目を守ってくれています。ほかにも、怒ったり、笑ったり、泣いたり、相手に感情を表すのにも役立っています。

イの正解は、①です。

まつげは、目にほこりやごみなどが入るのを防いでくれます。また、まつげはとても敏感で、小さなごみが触れるとすぐに目を閉じるセンサーの役目もあります。上のまつげは、だいたい150本～200本、下のまつげはその半分くらいあります。人によって、長さや数は違いますが、働きは同じです。

砂漠にすむラクダは、強い砂ぼこりから目を守るために10センチもの長いまつげを持っているそうです。



ウの正解は、②です。

まばたきをせずにがまんして、10 秒、20 秒とたつと目が痛くなり、自然に閉じたくなくなります。普通 1 分間に 15 回～20 回くらいしています。ところが、ゲームやパソコンをしているとまばたきの回数が 5.6 回に減り、目がかわいてしまいます。

まばたきは、涙をきれいに白目と黒目の表面を伸ばすために、すばやくとじたり、あいたりしています。

オの正解は、②です。

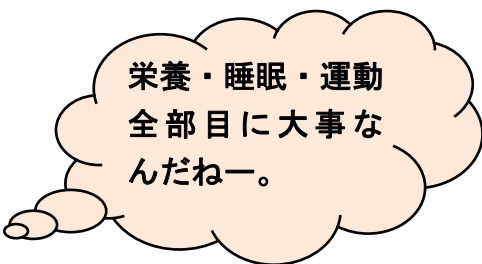
目玉も、体と同じように成長します。赤ちゃんの目玉は1円玉よりもっと小さいのですが、3才ぐらいまでにどんどん大きくなって、その後はゆっくり大きくなり、ピンポン玉くらいになります。

正解は、全部です。

目の働きに役立つ栄養は、いろいろな食べ物に含まれているので、好き嫌いしないで何でも食べることが、目をよくすることにつながります。

目を休めるのは、眠っている間だけです。目もじゅうぶん休ませないと、じゅうぶんな働きができなくなります。

外に出て体を動かしながら、目を使うことで、動くものを見る力や瞬間的に物を見る力が育ちます。そうした力つけることは交通事故やけがなどの危険から身を守ることにともつながります。



栄養・睡眠・運動
全部目に大事な
んだねー。

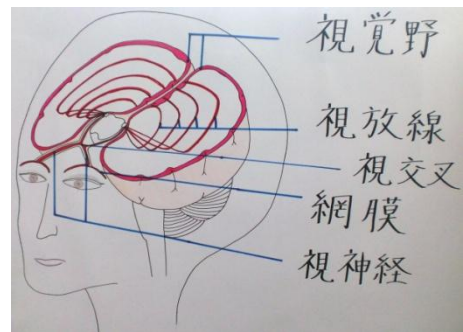
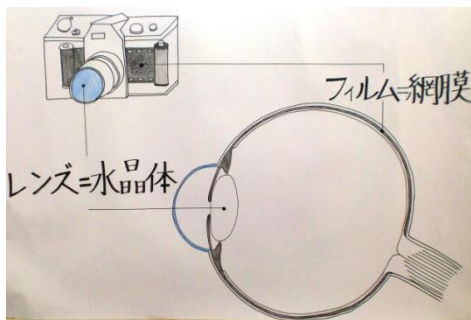
3. 眼科校医、中山先生のお話

① 「みる」とはどういうことなのか。

「みる」とはいろいろな言い回しがある。**テレビやマンガを見る**（ながめる）、**手相をみる**（占う）、**時計・ネックレスをみる**（評価、みつもる）。いろいろな言い回しがあり、ながめるだけでない。目で見ていてだけでなく、行動をあらわす表現もある。

「みる」とは、外からはいった光が目に入ると、**網膜のスクリーン**に物が映し出されて、電気信号にかえて、**脳の奥(視覚野)**で確認し、認識されたら脳みそ全体がそれに対して反応する。目から脳みそに行き、神経がピッピッと働き、脳全体が反応し、心と体が反応する。**目は映しているだけで、実際見るのは目の奥全部である。**

「見え方」がぼんやり見えたら、脳もぼんやり認識する。はっきり見えると、脳もはっきり反応できる。⇒心も体もはっきり反応できる。**はっきり見えるのは大切なことである。**



② 「見え方」・・・近視・遠視・乱視について

近視・・・悪い目ではなく、**近くがはっきり見える**。遠くはぼんやりする。

遠視・・・視力検査でAの人もある。Aがいいわけではない。**遠くも近くもピントが合っていない**。見えているつもりかもしれないが、ピントが合っていない。

はっきり見せるために、自分の筋肉を使って物を見る。遠くも近くも努力してピンと合わせして物を見る。努力が足りないときは、眼鏡をしてピント合わせをして見る。

③ 「見る」という質について

学年が大きくなったら、視力がガクッと落ちてくる。これは、**目の使い方に問題がある**。

みんなの1日を考えると・・・

- ・朝はお母さんにあいさつしたり、ごはんを食べるときは、**ながめている**。
- ・学校に行って、授業が始まったら、黒板の字を見たり、先生の顔を見たり、

ノートを取らないといけない。このとき、目はながめているのではなくて、**にらんでいる(見据えている)**。

- ・給食や・休み時間になったら、**ながめている**。
- ・学校が終わったら、友だちと遊ぶときは、**ながめている**。
- ・宿題する時、習い事する時、テレビを見る時は、**じっと見ている(見据えている)**。

学校生活を送っていると、朝から晩まで、**しっかりとにらんでいる時**と**ながめている時**の二つがある。その使い方がうまくいかないと、悪い方向に向かっていく。

しっかりとにらんでいる時(見据えている)・・・目が一生懸命ピント合わせしたり、ジーとにらんでいる事が積み重なると、**目が疲れてくる**。



目の筋肉がけいれんしてきたり、しんどくなり、だらけてくる。



見え方がぼんやりする。ピントが合わなくなる。それが積み重なったら、目が悪くなる。

見え方は、人それぞれでAだからいい、Cだから悪いと決めつけるものではない。**本来の見え方を悪くしないように気をつけてほしい**。目の使い方がしんどくなると悪くなる。**今していたドラえものの目の体操をしたり、自分で自分の目を守るように心がけていってもらいたいと思います**。

保護者の方からの感想

・日ごろ、子どもに姿勢の大切さを話してもなかなか実行できないようですが、この集会のお話を聞いて少しでも意識できればと思います。目の体操もとても参考になりました。眼科医のお話は、子どもたちには少し難しかったのではないのでしょうか。わたしは勉強させていただきよかったです。

・クイズもすごくわかりやすい構成で、ドラえものの目の体操も取り組みやすく、低学年も保護者も楽しく勉強になりました。保健委員の皆さんの真面目に発表する姿も感心しました。

・ふだんあまり気にせずに過ごしているけれど、今日あらためて考えることができました。

※ 保健集会にご参加いただき、ありがとうございました。紙面の都合上、一部しか掲載できず、割愛させていただいた部分があります。ご了承ください。

保健集会でわかったことや感想

1年生

- ・しせいをよくしないと目がわるくなることがわかりました。まゆげって、あせや水を目にはいらないようにすることがわかりました。
- ・わたしはこれから、きれいなしせいで、べんきょうをしたいとおもいました。目はとてもからだにとってたいせつなものとおもいました。ほんをよむときもまもろうとおもいました。
- ・目のたいそうがよくわかりました。わたしはおかあさんに目のたいそうをおしえます。わたしは目をだいじにします。

2年生

- ・目でみたのが、のうみそのうしろにいくのがわかった。目のうんどうがあるのがわかったし、その目のたいそうをしたあとに、めちゃめちゃ見えて、すごいと思った。
- ・ぼくも目がわるくて、おかあさんにねころがってよむなとかちゅういをされていたのにまもらなかったの、これからはまもって目をやすめたいです。あと、目のたいそうもまいしゅう金ようびにドラえもんがあるのでやりたいと思います。
- ・わたしは目のけんさで、A Aでした。でもしりよくがおちて、A Bになってしまいました。ほけんいいんかいの人がやってくれたあの目のうんどうをつづけたいと思います。
- ・ゲームで 30 c mもはなしてなかったし、目のたいそうがとてもわかりやすかったし、えいようをたくさんとって、すいみんもしっかりとって目をやすませたいです。

3年生

- ・げきも問題もわかりやすいし、おもしろかったです。さいごに、のうと目はかんけいある話もいいと思いました。
- ・目のたいそうをしたら、ほんとに目のつかれがとれたからすごいと思いました。校長先生が小学校のときにメガネをかけているとは思いませんでした。目のかみさまがすんごくおもしろかったです。これからも目のたいそうをつづけていきたいです。

- ・おもしろいし、分かりやすかったので、とてもいいと思いました。保健集会でもっともっとゲームの数をへらして、目をたいせつにしたいと思いました。これから、よくねて、すききらいせずに、うん動をしたいとおもいます。

4年生

- ・ぼくは6年生と5年生のげきがおもしろかったです。しりよくはA Aだけのおちているかもしれないから、これからできるだけ目の体そうをしたいです。先生が話してくれたこともむずかしかったけど、勉強になりました。
- ・好ききらいをしないで、うんどうをしてよくねると、目はよくなることがわかった。クイズで、ラクダは10cmくらいのまつげだからすごかった。
- ・わたしはげきで、目のことがよくわかりました。しせいよく勉強などをするのが、大事ということがわかりました。眼科から来てくださった中山先生の話で、目のえいぞうなどいろいろよくわかりました。

5年生

- ・劇がとってもわかりやすく、しかも楽しかったです。わたしは最近眼鏡を使い始めて、あんまり使いたくなかったから、これ以上視力が落ちないように目の体操をできるときにしようかなと思いました。このことは家に帰って、家族に教えたいです。
- ・見るというのは、目にうつることだけだと思ってたけど 脳にいて、わかったら、はじめて見たということがわかった。

6年生

- ・保健集会で、すごく緊張してたけど、みんなが笑ってくれたから、すごく安心できた。台本を覚えるのが大変で苦労したけど、間違えなくて良かった。
- ・わたしは最近TVの見すぎ、PCのし過ぎで視力が下がってきていて、目の疲れをとる目の体操をしようと思いました。劇もわかりやすく、おもしろかったです。しせいと目が関係あることを知りました。
- ・目の体操はかんたんだったので、やってみたいと思います。まつげやまゆ毛のはたらきもわかったので、よかったです。近視や遠視のちがいもわかった。

目の体操「夢をかなえてドラえもん」の曲に合わせて**目の体操**をしました。