



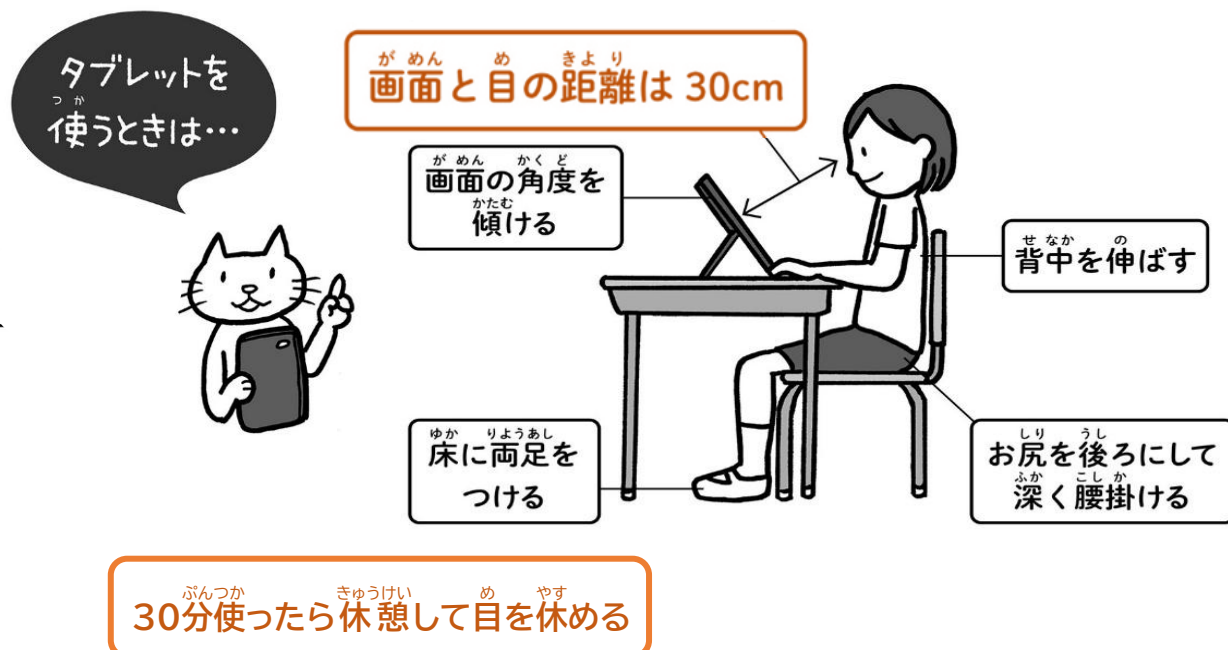
令和7年10月  
鶴ヶ島市立南小学校  
保健室

先月までの厳しい暑さもやわらぎ、朝晩は涼しくなってきました。季節の変わり目といわれるこの時期は気温の変化が大きく、体調を崩しやすくなります。脱ぎ着できる上着を持ってくるなど、気温の変化や体調に合わせて衣服の調節をして、しっかり自分の体調を管理しましょう。

## 目を大切にしよう！

授業の様子を見ていると、姿勢が悪く、教科書や学習用端末の画面と目の距離が近くなっている人が多いです。家庭でもスマホやゲーム機器を使うことがあると思います。

「30cm、30分」を合言葉に目の健康を考えて使用しましょう

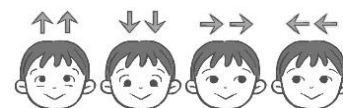


目が充血していたりじんじんだりしている時は目が疲れている合図かも。右の方法を試してみよう。



### 目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



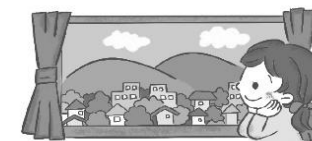
### 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。  
近くと遠くを交互に見てもOK。



### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



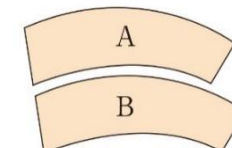
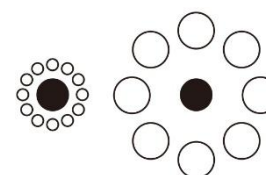
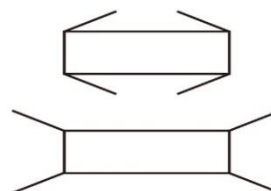
### 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。  
特に山や木など線を見るのがオススメ。

## 見える？見えない？「錯覚」の不思議

ものの長さや大きさ、角度などが実際は同じなのに違って見える、また、何もないところに図形があるように見えることを「錯覚(さっかく)」といいます。私たちの目は極めて高性能にできているといわれますが、こんなふうにだまされてしまうことがあります。

- ① 四角い部分の大きさ ② 黒い丸の大きさ ③ 2つのおうぎ形の大きさ



実際には？

- ① 上のほうが左右小さく、上下が大きく見えるが、同じ大きさ。  
② 左のほうが右より大きく見えるが、同じ大きさ。  
③ Bのほうが大きく見えるが、同じ大きさ。



③の錯覚を用いたトリックがアニメ「名探偵コナン」653話にでてきます！ AとBの形、あのスイーツに似ていませんか？