



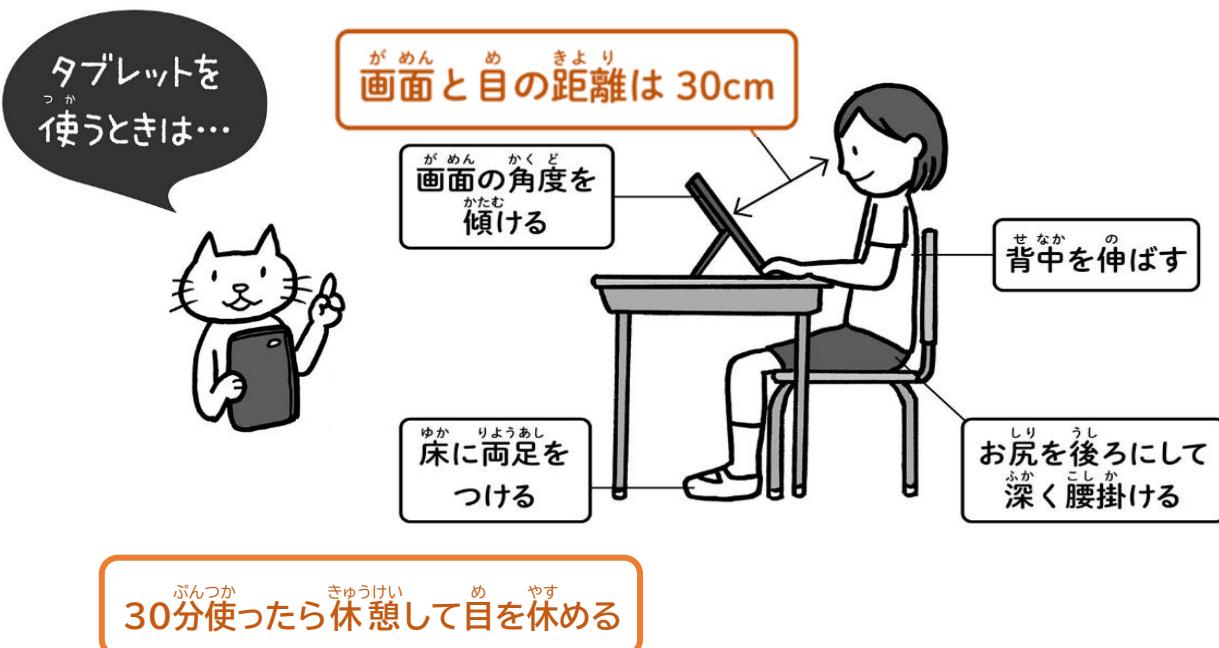
令和7年10月
鶴ヶ島市立南小学校
保健室

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くいます。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

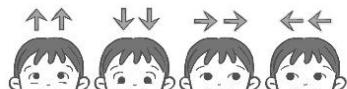


めじゅうけつ
目が充血してい
たりじんじんし
たりしている時
は目が疲れてい
る合図かも。右の
ほうほうため
方法を試してみ
よう。



めつか
目が疲れたときは…

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



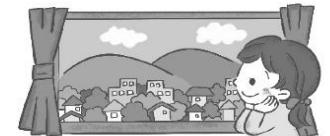
めうご
目を動かす

じうげさゆう
上下左右に目を動かしましょう。
ちか近くと遠くを交互に見てもOK。



めあたた
目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



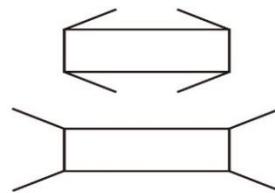
とお
遠くを見る

まど
窓の外など遠くを見ましょう。
よく山や木など緑を見るのがオススメ。

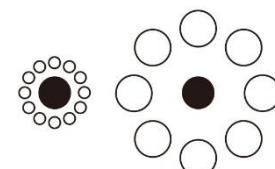
見える？見えない？「錯覚」の不思議

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。

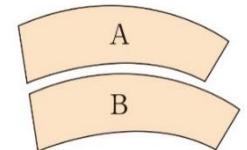
①四角い部分の大きさ



②黒い丸の大きさ



③2つのおうぎ形の大きさ



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。

③Bのほうが大きく見えるが、
同じ大きさ。



さっかく
もち
③の錯覚を用いたトリ
ックがアニメ「名探偵コ
ナン」653話にてでてきま
す！ AとBの形、
あのスイーツに似てい
ませんか？