



# ほけんだより

令和5年10月24日  
伊勢崎特別支援学校  
ほけんしつ

運動会や特待連も終わり、ホッと一息したのもつかの間、宿泊学習や修学旅行が始まっています。慌ただしい生活を送っている人もいるかもしれませんね。

朝と夜の気温差も激しく、体調を崩しやすい季節でもあります。コロナやインフルエンザではなくても、風邪でお休みをする人も増えてきました。体調があまり良くないときは、無理をせずにゆっくりと過ごしてくださいね。

## 【目】や【なみだ】は どんな はたらきをしているのかな？

モノをみたり、光を感じたりするよ。



めえちゃん

見るものの距離によって、ピントを調整しているよ。

眼球と、その周りにある「まぶた」や「まつげ」などからできているよ。  
眼球の一番外側にある角膜と(黒目のところ)と強膜(白いところ)があるよ。

出る量が少ないとドライアイになるよ。



なみだくん

悲しくなると、あふれてきちゃう。いつもは、眼球の表面をうるおして、汚れから守っているよ。

コロナウイルスを始め、目からばい菌が入ってしまうこともあります。かゆかったり、眠かったりしても、水で洗うなどして、なるべく目をこすらないようにしてほしいです。

## 「視力が下がった…？」ただの近視じゃないかもしれません。

### 視力が下がる眼の病気

- 弱視
- 斜視
- 角膜異常
- 白内障
- 眼底疾患
- 視神経疾患

など

視力が下がる原因は、近視や乱視などの【目】の問題だけではありません。【目】で見た情報が脳に届き【見える】になるまでの道筋に、何らかの異常が起こっていて視力が下がることもあります。例えば左のような病気です。

これらの病気は、メガネ屋さんではわかりません。気づかないまま放っておくと失明(目が見えなくなる)してしまう病気もあります。

眼科の「受診のおすすめ」をもらって、まだ受診していない人は、早めに眼科を受診していただくと安心です☆

実際はあまり見えていなくても、脳(あたま)ががんばって情報を加え、「見えているつもり」になっていることもあります。

脳(あたま)が大変な思いをしないよう、眼科に行き、必要なら矯正(メガネなど)してもらってね。



ぼく、見えてるから平気だもん。。。



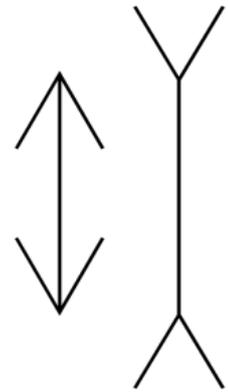
# 「見える！」のふしぎを体験しよう！

## もんだい

右にある2本のタテの線、長いのはどっち？

## せいかい

どっちも おなじ！！  
(じょうぎで はかってみてね♪)

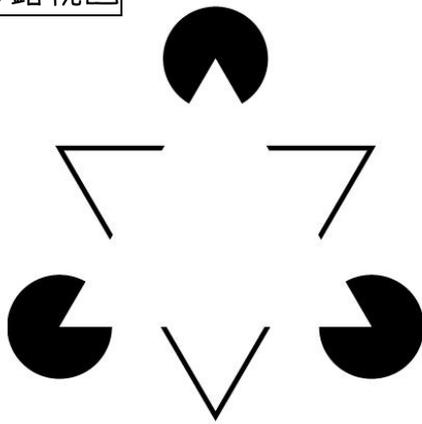


<長さが違って見えるわけ> 平面でも奥行きがあるように、脳(あたま)が見せている！

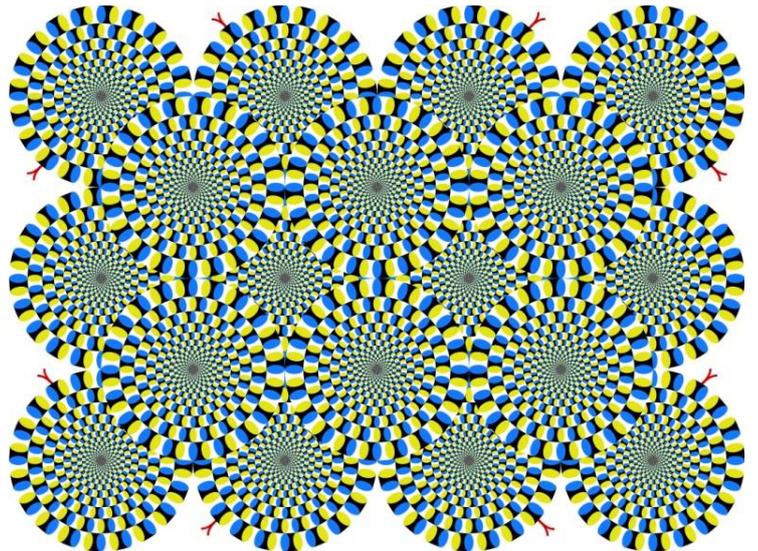


【目】から入った情報は、実は不完全。自動的に脳(あたま)が情報をプラスして、はっきりとした映像に見せているのです。脳がきちんと働いているからこそ、間違えてしまうといわれています。こういった図を「錯視画」といいます。

## 他の錯視画



白い△は描かれていないのに、ほかの図形の関係で△があるように見えます。



回っているように見えますね。「中央に集中する脳」と、「まわりも見ようとする目」の差によって起こると考えられています。見えにくい人はH Pの「ほけんだより」をご覧ください。



集中して見すぎると気分が悪くなることがあるので、休みながら見ましょうね。

「北岡明佳の錯視のページ」より