



令和4年10月1日  
豊川市立長沢小学校

2学期がはじまって1か月が経ちました。朝と夜は、かなりすずしいなと感じるようになりました。すっかり秋だな、と感じます。秋といえば、「〇〇の秋」と言われますね。みなさんの秋は、どんな秋ですか？

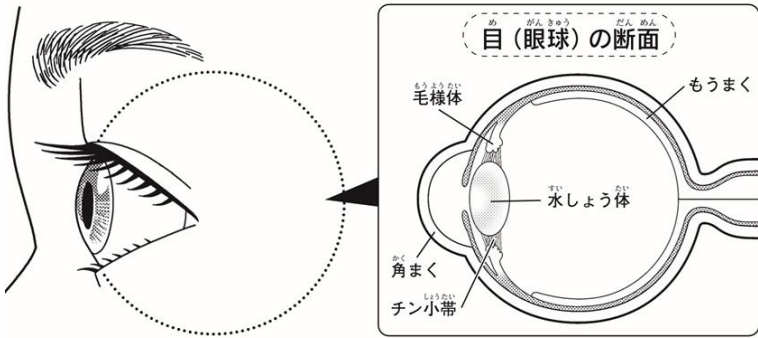
# 10月10日は目の愛護デー



「10」を横向きにすると、目に見える！

みなさん、目ごろから目を大切にしていますか？なかなか大切にしよう！と意識することはないかもしれませんが、人間はほとんどの情報を目から取り入れているため、とても大切な身体の一部です。

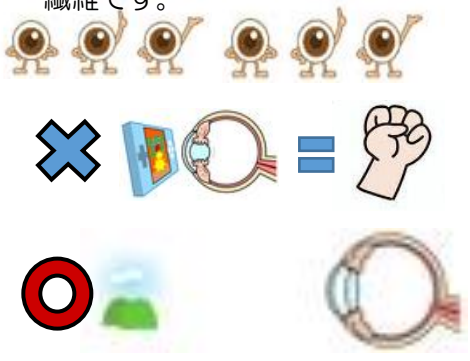
## 目の中をのぞいてみよう！！



- もうまく**・・・目の内側のまくです。この部分でピントを合わせ、細かい明るさや色を識別します。
- かくまく**・・・眼球の一番外側にあるまくです。光を取り入れています。
- 水しょう体**・・・カメラのレンズにあたる部分です。遠くや近くのものを見るためのピントを合わせています。
- 毛様体**・・・水しょう体がピントを合わせるために使う筋肉です。
- チン小帯**・・・毛様体と水しょう体をつなげている繊維です。

## 目をしっかり休めよう

近くのものを見ているときは、毛様体の筋肉に力を入れて、水しょう体をぶあつくしようと、がんばっています。手をぎゅーっと強くにぎるとつかれるような感覚と同じです。つまり、ゲームやスマホを近い距離で見ていると、目の筋肉がずっとがんばりつづけていることになるため、つかれてしまいます。目がつかれたなあ、と感じないように、機械と距離をあけてつかったり、遠くを見て休けいしたりしましょう♪



目を大切にしようね！とみなさんに伝えただけですが・・・実は先生もすごくゲームが好きです。お休みの日はつついやりたくなってしまう・・・みなさん、ゲームをやめるタイミングがむずかしいなあと思ったことはありませんか？なかなかやめられず、気づいたらこんな時間に・・・とならないように、先生はゲームをする前に次の行動を決めています。何時になったら動く、と決めておくと、つついやりすぎてしまうことがなくなります！お休みの日は、ゲームしかなかったということがないように、もう1つ楽しみを作っておくと、1日中ゲーム生活ではなくなるので、おすすめです◎