



令和8年9月30日
港区立高輪台小学校

10を横にすると、眉毛と目のように見えます。10が2つ並ぶ10月10日は「目の愛護デー」です。「見る力」は目だけでなく脳の働きも必要です。いろいろな物を見て体をたくさん動かす経験を通して「見る力」がぐんぐん育っていきます。何をするにも気持ちの良い季節になりました。天気の良い日は外に出て、目と脳にたっぷり栄養を与えるようにしましょう。

過ごしやすい日々が続いていて季節が夏から秋に変わっていくのを感じます。肌で感じる季節の変わり目は寒暖差などで自律神経が乱れるので、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて過ごすようにしましょう。

秋の歯科検診を行います

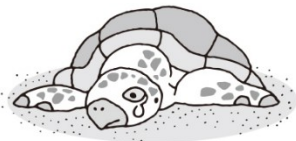
●10月6日(火)・・・4～6年生

●8日(木)・・・1～3年生、あじさい

秋の歯科検診を行います。今回は歯列・咬合・歯垢・歯肉とむし歯があるかないかをみます。受診や経過観察が必要な人へのみ、お知らせを渡します。検診の日の朝は、しっかりと歯を磨いてきましょう。



ウミガメはなぜ泣くの？



「ウミガメは浜辺で泣きながら卵を産む」という話を聞いたことはありませんか？実は、ウミガメの目の横には塩水が流れるところがあって、そこから流れる塩水が涙に見えるというわけなのです。塩水を流すことによって体の塩分の濃さを調節したり、陸に上がった時に目が乾いたりするのを防いだりしています。

ちなみに、人の涙も目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したり、いろいろな働きをします。悲しいとき以外にも、涙はたくさん活躍しているのです。

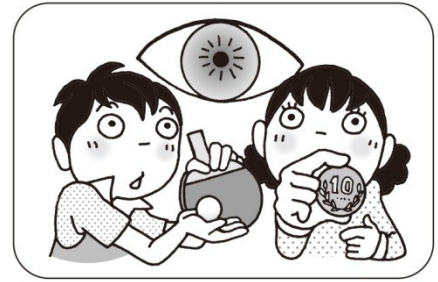
【感染症について】校内ではインフルエンザ、水痘、手足口病、新型コロナウイルス、ヘルパンギーナに感染した人がいました。特に連休明けからインフルエンザが増えています。感染症を予防するのは「手洗い・換気・規則正しい生活・マスク」など自分でできることがたくさんあります。進んで予防をしましょう。

目のクイズ 正しいのはどっち？

Q1 目玉の大きさは、どれくらい？

- ①500円玉 ②10円玉

答えは②。大人だと直径24ミリくらいで、10円玉とほぼ同じ大きさで卓球の球のようにまん丸い形をしています。こんなに小さな球の中に「見える」しくみが詰まっているなんて不思議ですね。



Q2 光が全くない「真っ暗闇」では

- ①何も見えない ②なれたら見えてくる

答えは①。光がないと見えません。「見える」というのは、物が出ている光や反射している光が、目玉の前にある「水晶体」から目の中に入り、奥にある「網膜」に集まって形や色をうつし出すのです。

Q3 網膜に並んでいるのは

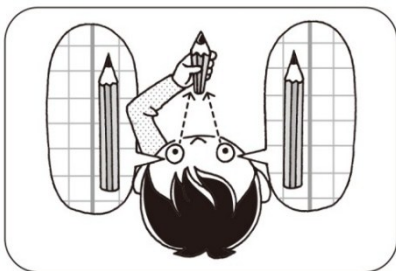
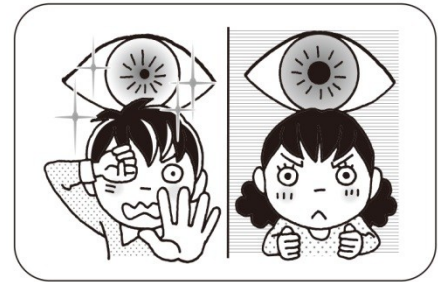
- ①1種類の細胞 ②2種類の細胞

答えは②。光を感じる「かん体細胞」と色を感じる「すい体細胞」が並んであります。すい体細胞は暗いとはたらかないので、暗くなると色がわかりづらくなります。その代わり、かん体細胞がうす暗くても働くので物や形がぼんやりわかります。全く光がないとどちらも働くことはありません。

Q4 してはいけないのはどっち？

- ①夜に月を見る ②昼間に太陽を見る

答えは②。水晶体から入った光を網膜に集めます。この時、光の量を調節するのが「瞳孔」です。目の真ん中にある黒い丸です。光が弱いと大きくなり、強いと小さくなります。太陽の光は強烈で、虫眼鏡で太陽の光を集めると紙を焦がしてしまうほどです。太陽の光をじっと見続けると網膜にダメージを与えてしまいます。



Q5 目が見ている物や景色は

- ①左目も右目も同じ ②左目と右目で違う

答えは②。鼻の前に鉛筆を立てて左右交互に目を閉じて見ると鉛筆の位置が少し違います。このちょっとした違いを脳は一つに合わせて物が立体だったり、距離があったりするのを感じることができるのです。

小さな球ですが、私たちにたくさんの情報を与えるため毎日がんばっています。どんなに疲れていても自分自身が休憩しない限り、目はがんばり続けます。目に無理をさせず、大切にすることが大事です。