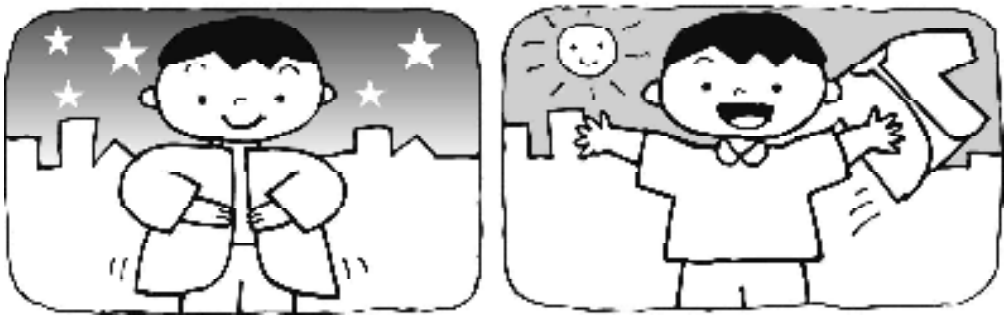
ほけんだより10月号

平成２６年１０月１日
徳島県立池田支援学校美馬分校

脱いだり、着たりで調節を



ずいぶん涼しくなりました。体調はいかがですか？

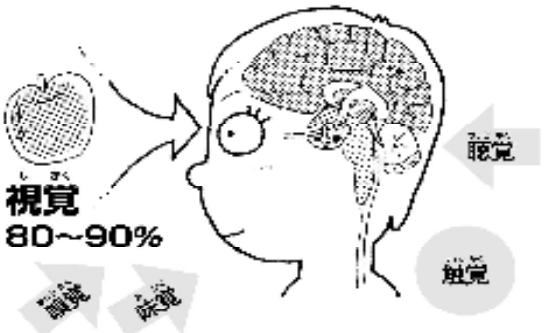
朝晩はとても涼しく「寒い！」とさえ感じるようになりました。こんな季節の変わり目には，人間のからだは気温の変化に適応しようとがんばっています。しかし，その疲れがでて，体調をくずしやすくなります。

脱いだり着たりできる衣服を準備して，体温を調節しましょう。

学校行事も続きます。あわただしい毎日ですが，お互いの様子をみつめ声をかけあって過ごしていきましょう。

目は脳の一部です

人間は目だけで「見る」ことはできません。目が感知するのは「光」でしかなく、その光の様々な情報を脳で画像処理をして、はじめて「見た」ということになります。視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5つの感覚の中で、人間は二に視覚から情報を得ています。その割合はなんと約80~90%にもおよびます。



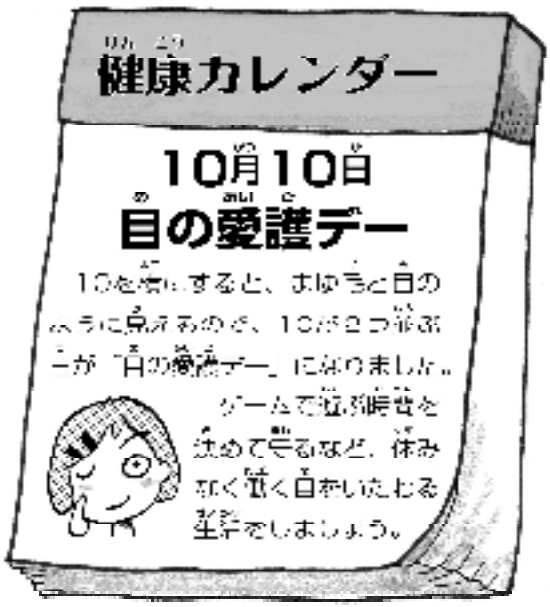
それでは問題です

人間の目には，色を感じる細胞は何種類あるでしょう？

① ３種類
② ７種類
③ ２４種類

＜ヒント＞
色は，緑と赤と青の光が，脳に伝わったときに色として感じます。

答（こたえ）は裏（うら）にあるよ。さがしてね。



疲れ目のサインは？

- よく頭が痛くなる
- 肩こりがひどい
- 目が赤くなりやすい
- 目が乾燥しやすい
- ぼやけてみえる
- 集 中 力がなくなった

これらの症 状は，疲れ目のサインです。睡眠をじゅうぶんにとったり，遠いところを見たりして，目を休ませて，目にやさしい生活をしましょう。

目のケガに注意しよう

ふりまわした棒が当たった

スマッシュが当たった

プリントのカドが目に

接 触プレーで衝 突する

こんな時は急いで眼科へ

- ★ぼやけて見える
- ★ものが二重に見える
- ★一部だけ見えない
- ★目が痛い

症 状がなくても，必ず受診しよう

治療が遅れると，後から視力が下がったり，障 がいが出てくることもあります。

問題（もんだい）の答（こたえ）―①