

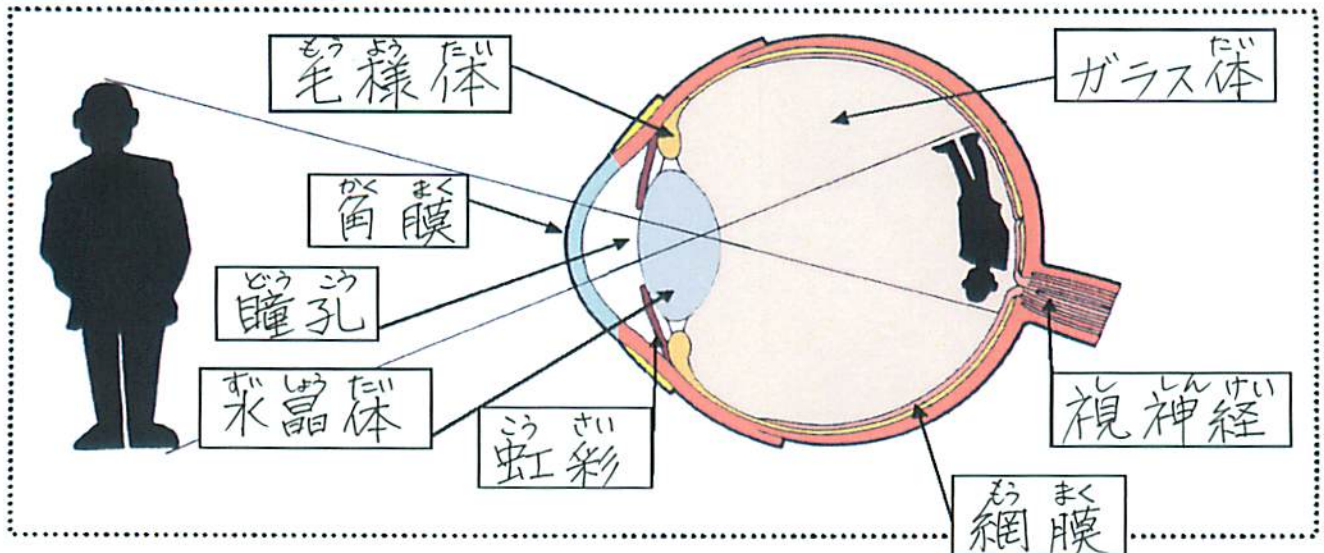
# 元気な子ども！

## 10月10日は目の愛護デーです

目のしくみを知っていますか



…保健室に掲示してあります。参考にしてください。



★ 私たちが見ているものは、目の奥の「網膜」に逆さまに写っています。ふしぎですね！  
「視神経」が「脳」につながっていて、ちゃんとした方向（上・下・左・右）に修正されるのです。ですから「目」は、「脳の一部」と言えます。

### ★それぞれの働き

**虹彩**…「瞳孔」を広げたり狭くしたり、目に入る光の量を調節しています。まぶしいときは「瞳孔」を狭くし、暗いところは広げています。

**毛様体**…「水晶体」の厚さを調節する筋肉で、遠くのものや近くのものを見るときに伸びたりちぢんだりします。

**瞳孔**…光の入口

**角膜**…目を守っている透明な膜。傷つくと視力が下がり、炎症をおこしたままだと失明の原因にもなります。

**水晶体**…レンズ。「網膜」にピントを合わせる働きをします。水晶体の厚さで「近視・遠視」などになります。

**ガラス体**…目の中はからっぽではなく、透明のゼリーのようなもので満たされています。目の衝撃（ぶつかったとき）を和らげてくれます。

**網膜**…見たものを写す「スクリーン」です。

**視神経**…「網膜」に写ったものを「脳」に信号となって送ります。

# こんなに大切な目！ どのように守っていきますか？

# 目を大切にしよう!

ぐっすりたくさん眠ろう



ビタミンA (緑黄野菜)  
をたくさん食べよう



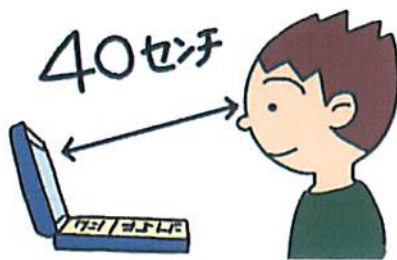
遠くを見て目を休めよう



自分の視力にあった  
めがねをかける



姿勢を正しく



本やパソコン画面ははなして



手元を明るく、部屋も明るく

クルクル目のたいそう・ぎゅっとつぶって

