



目を大切にしましょう。



みなさん、机に目を近付けて、文字を書きいていませんか。目は、開いている限り、ずっと動いています。目を休ませるには、目を閉じるのが一番です。まぶたを閉じると、眼球が自然に上向きになり、筋肉の力が抜けて、リラックスします。また、眠っている間は、光の刺激が少ないので、目を休ませることができます。同じところを見続けなくて、時々、他のところを見るのも効果的です。また、疲れた目の応急処置として、温めたタオルを目に当てるのも効果があります。血流が良くなり、筋肉のこわばりがとれて、スッキリします。

日頃から目を大切にするために、下のことを守って生活しているか確認しましょう。



テレビやパソコンは時間を決めて、長時間しない。



時々、遠くをながめることがある。



正しい姿勢で勉強している。



好き嫌いがなく、バランスのよい食事をとっている。



前髪が目にかかっていない。



部屋の照明は、適度な明るさにしている。



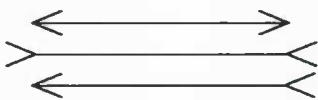
テレビ画面から2m以上はなれてみている。



睡眠時間をしっかりとっている。

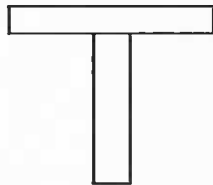
目はだまされる！？ふしぎな「さっかく」

① 3本の横の線の長さは？



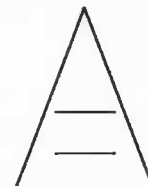
同じ？ ちがう？

② 2つの四角の長さ・太さは？



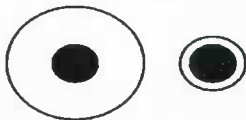
同じ？
ちがう？

③ 2本の横の線の長さは？



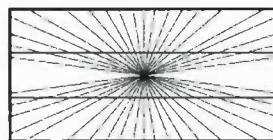
同じ？
ちがう？

④ 2つの黒い丸の大きさは？



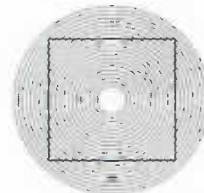
同じ？ ちがう？

⑤ 2本の横の線は？



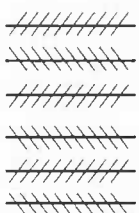
まっすぐ？ まがっている？

⑥ 丸の中にある四角は？



まっすぐ？
まがっている？

⑦ 6本の横の線は？



まっすぐ？
まがっている？

こたえは①～④はすべて「同じ」、⑤～⑦はすべて「まっすぐ」です。

私たちの目はとてもすばらしいはたらきをもっていますが、ふしぎなことに、こんなふうじに実際と違って見えることもあるのです。

