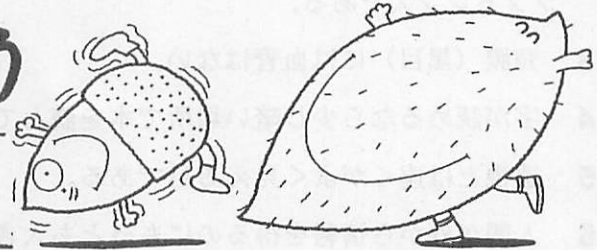


HARMONY

平成26年10月3日発行

今月の保健目標

目の健康について考えよう



オアシスコーナー

優しい親友にお返しを

名古屋市 真愛さん(14才)

私には大切な親友がいます。私とは正反対の性格で、いつも元気で明るくて、誰とでも仲良く接することができる子です。私のことを誰よりも心配してくれる心優しい子です。

思ったことを他の人に話すことができない私は、悩み事を話すこともできず、いつも一人で解決しようとしてきました。でも、その親友は私の様子を見ると、私が何かに悩んでいることにすぐ気づきます。結局、私はその子に悩みを話します。これまで、その繰り返しでした。

小学6年生のときは、「学校が楽しくない。行きたくない」と親友に言ったことがあります。理由は、一人であることが嫌だからでした。そんな私に親友は「一人じゃないでしょ。私がいるよ」と言ってくれました。私にとって、その言葉がどんなにうれしかったか。今でも忘れません。

今思うと、私は親友に支えられて、ここまでできたのです。今度は逆に私が支えてあげたいと思います。

「本当にありがとう」

2014.9.12 中日新聞

友だちに助けられたり、友だちを助けたりして、お互いの心を大切にしよう。

健康豆知識 「右脳と左脳の主な働きは・・・」

■ひらめきやイメージを発想する

「右脳」

- 一人一人の顔の作りの違いを識別する。
- 絵を描いたり、物の形をイメージしたり、音楽を演奏するときも右脳を使う。
- 現在地を把握したり、方向を認識することができるのも右脳の働きによる。

■言葉や記号を使い、理論的に考える

「左脳」

- 話す、聞く、読む、書くなどについての機能は左脳の働きによる。
- 時間に関する概念などを把握する能力に働く。
- 数字や記号の認識、計算や暗記も左脳が使われている。

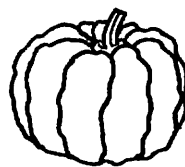
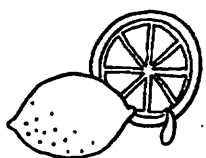


知って得する〇×クイズ～目の話～

10月10日は、「目の愛護デー」です。目は私たちが生きていくためにいろいろな情報を知らせてくれます。そんな大切な目をかわいがっていきましょう。

- Q1 コンタクトレンズをつけたまま寝るとレンズが眼球の裏側にいってしまうことがある。
- Q2 コンタクトレンズはソフトレンズとハードレンズがあるが、目のトラブルを見つけやすいのはソフトレンズである。
- Q3 角膜（黒目）には血管はない。
- Q4 字が読めるなら少し暗い場所で本を読んでもよい。
- Q5 遠視とは遠くがよく見える目である。
- Q6 人間が外から情報を得るのにもっとも大きな役割を果たしているのは目である。
- Q7 上まぶたと下まぶた、まつげは上まぶたの方が多い。
- Q8 視力が悪くても子どものうちはめがねをかけなくても大丈夫。

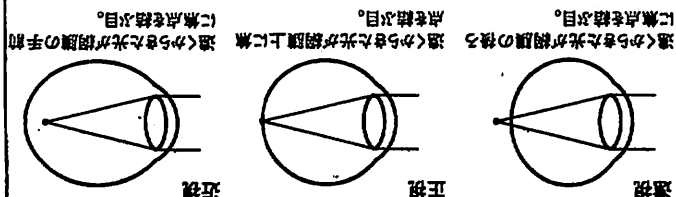
目の健康を
助ける食べもの



A8<X> 目から得た情報が脳で処理され、必要ならば、めがねをかけなければなりません。

A7<O> 上まぶたは約170本、下まぶたには約80本のまつげがあります。

A6<O> 外界の情報の80%を視覚を通して得ていると言われます。



A5<X> ピントが網膜より後ろであう状態のこと。近くを見る時も遠くを見る時もピント調節が必要で疲れやすいです。

A4<X> 目は調節力を使わずに見ようとしていますが、目には負荷がかかります。暗い場所で見ると、明るすぎる場所で見ると目には負担となります。

A3<O> 角膜は見る動きに関係し、透明性を保つために血管もありません。

A2<X> ヴットは、角膜とレンズの間に入っても異物感が少ないため、目の原因になりやすいです。ハードは、何かあれば痛みを感じます。

A1<X> 眼球を包んでいる結膜は、袋状になっています。ゴクリンや異物が入っても裏側に行くことはありません。