

「目」について 考えてみよう



かんしゅう
監修

千葉県医師会理事 ひびのくみこ 医師



みんなは、視力がいいほう
かな?
クラスの席替えで一番後
ろになって気づいた! 「黒板
の字が見えにく〜!!」
こんなことはありません
か? 近くの教科書の文字
は見えるのに、遠くの黒板の
文字は見えにくい。もしか
したら「近視」になったのか
かもしれません。

3と8を見間違えたり、
漢字を読み間違えたりする
と授業に集中できなくなつ
てしまいりますね。

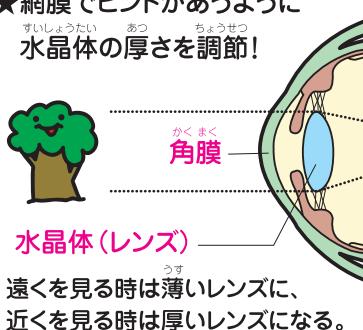
これから大人に近づいてい
くみんなに、ぜひ考えてほし
いことがあります。

それは、「目をいたわる生
活をする」ということです。
ふだんの生活の中で、目を
いたわる生活をすることが
視の予防になるのです。

ものが見えるしくみ

出典:参天製薬「遠視と老眼」

★網膜でピントがあうように
水晶体の厚さを調節!



遠くを見る時は薄いレンズに、
近くを見る時は厚いレンズになる。

網膜 (フィルム)

ここに
うつたものが
のう
脳に伝わる。

視神経

目は
カメラみたい
だッピね。

ちょこっと
質問

どうして
目が悪く
なるの?



近い作業 (勉強・読書・テレビ・パソコン・ゲ
ームなど)ばかりしていると、水晶体の調整
がうまくできなくなったり、目が疲れてしまい、
視力低下の原因のひとつになることもある
んだって。

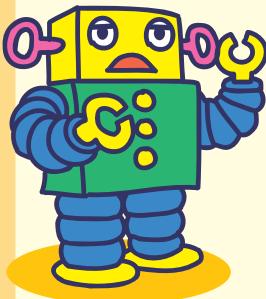
つかれた…(ノД)



目を守るために
実行してほしいこと

近いところを見る 作業を続けない！

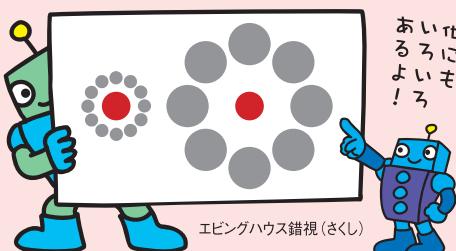
目を悪くする
きっかけを自分で
作るのってどーよ？



- 正しい姿勢と正しい明るさで勉強、読書をしましょう。
(勉強1時間で5分～10分間、目を休ませてね。蛍光灯のスタンドでは15～20Wくらいの明るさを目安にしましょう。)
- テレビ、ゲーム、パソコンは40分以上続けるないようにしましょう。(目安)
- 運動や散歩などをして、遠くを見る習慣をつけましょう。
- 栄養のバランスを考えて、緑黄色野菜などを十分に摂り入れた食生活を心がけましょう。

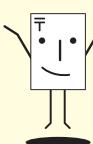
出典：参天製薬「近視のはなし」

おまけコト 目の錯覚



中央の丸は同じ大きさなのに、違つて見える～！ みんな、見えたかな？

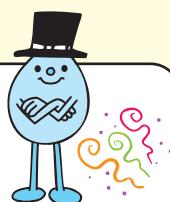
お便り募集



このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことで聞いてみたいことがあつたらお手紙をくださいね。本誌についている封書かハガキでお寄せください。くわしくは、医師会インフォメーションをご覧ください。

*個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは(社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。

みんなのからだって
すごいんだよ！



なみだ
涙は一人何役もこなす
めい ゆう
名優です！ あるときは…
そしぐまたあるときは…

- 目の表面を外界から守り、乾燥を防ぐ
- 角膜に酸素や栄養を届ける
- 鮮明な像を結べるように角膜表面を滑らかに保つ
- バイ菌などの侵入や感染を防ぐ
- ゴミやホコリを洗い流す

出典：参天製薬「涙の話」

近い作業を続けるとまばたきが減り、涙が減ります！
みんな、涙の大切さがわかつたかな～♪

