ほけんだより 10月

平成27年　10月　清風中学校

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。空は高く澄み渡り、風が気持ちいい秋。何かに挑戦するにはとてもいい季節ですね。みなさんの秋はなんの秋？　からだにも心にもたっぷりの栄養をあげたいですね。

目にゴミが入ったら ミミずっぱれ!!

涙とまばたきは大切なのです

まばたきって、なぜするの？

まばたきをするたびに、涙が目の表面にいきわたります。スマホやパソコンをしていると、目が乾操しませんか？　それは、まばたきの回数が少なくなるからなのです。

涙って、役に立っているの？

- 目の乾燥を防ぎます
- 目の表面を滑らかにします
- 目に酸素や栄養を届けます
- 目のゴミやホコリを洗い流します
- ばい菌などの進入や感染を防ぎます

✖ 豆知識 ✖

コンタクトレンズは、じつは目に直接触れているわけではありません。

角膜は涙に覆われていて、コンタクトレンズは涙の上に浮かんでいると言えます。

だから、涙が少ないと目のトラブルがおこりやすくなるのです。

いくつわかるかな？ 薬のことわざ

1. □食同源
   食事に気をつけることが最良の薬
2. 薬も過ぎれば□となる
   どんな良いものも度をこすとかえって害がある
3. 二階から□□
   もどかしいこと。
   また、遠まわしすぎて効果がないこと
4. 一に□□、二に薬
   体調をくずしたらまず栄養を取って休養。
   すぐに薬に頼らない
5. 良薬□に苦し
   心からの忠告は聞きづらいものだが、ためになる

①医 ②毒 ③目薬 ④養生 ⑤口

プラシーボ？ からだの力？

プラシーボを知っていますか？　実はこれ、いわゆるにせ薬。なんでもいいのです。薬効など全くなくても「薬だ」と信じて飲むと、薬と同じ効果が現れるという話。

一番よく現れるのは、鎮痛効果。痛みは不安や緊張で強くなる面があるので、薬を飲んだという安心感が痛みを和らげるのかもしれません。

病は気から。そして、病を治すのは、薬ではなく体の力だということが、よくわかる話ですね。

ちなみにプラシーボに限らずポジティブな思い込みは、いい結果を招きやすいそうですよ。

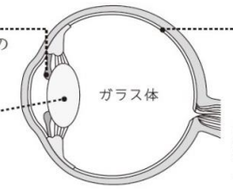
視力対決 ワシ Vs ヒト

動物の中で一番視力がいいのは、ワシやタカだそうです。ワシやタカは視力に関わる視細胞というものを、なんとヒトの約８倍も持っていると言われます。

だからハイスピードで空を飛びながら、地上の小動物を見つけてすばやく捕まえることができます。ヒトにはできませんよね。

ヒトは、何かを集中して見ると、周囲のものまではっきり見ることはできません。スマホを見ながら歩いたり、自転車に乗ったりするのは、ヒトには無理なことなのですね。

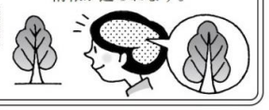
目の見えるしくみって？



虹彩（こうさい）
伸びたり縮んだりして、外からの光（景色）の量を調整します。

水晶体（すいしょうたい）
入ってくる光を曲げて、網膜にピントを合わせます。

網膜（もうまく）
カメラのフィルムと同じ。ここに像が結ばれて、脳に情報が送られます。



目の不思議な話

紫の目をもつ女優？

世界中の人は、いろいろな目の色をしていますね。目の色は、虹彩のなかのメラニン色素の量で決まります。メラニン色素自体は黒色で、紫外線をブロックしています。

メラニン色素が多い順に言うと、茶・緑・灰色・青。太陽光が強い国ほどメラニン色素の量が多くなります。

目の色は人それぞれで、中には紫の目をもつ大女優もいたそうですよ。

人には見えない世界が…

人は網膜に、赤・緑・青の光に反応する３種類の細胞を持っています。それを組み合わせていろいろな色を作り上げ、脳に送っているのです。

鳥は、もうひとつ紫の光を感じる４番目の細胞を持っていると言われます。鳥は人とは違う世界を見ているのかもしれません。

人にも４種類の細胞をもつ人がいる可能性はあるそうですが、まだよくわかっていません。

からだの力 ✖ くすりの話

すり傷や切り傷は、きれいに洗っておけば、自然に治ります。

カゼは、消化のよいものを食べて、温かくして休養すれば治ります。

このようなけがや病気を治す力『自然治癒力』は、誰にでもあります。

Q. 薬って、病気を治すもの？

A. つまり、けがや病気を治すのはからだの『自然治癒力』。薬は、その力を補助するものです

自然治癒力を高めるには…

いつから大人？薬の場合

薬だけで言うと“大人”になるのは 15 才以上。それまでは、市販薬なら「小児用」を選びましょう。

15 歳未満は、薬の影響を受けやすい肝臓、腎臓、脳などがまだまだ未熟なのです。

薬によって、子どもが飲む時には大人の量を少なくして服用するものもあります。けれど中には子どもへの安全性が確立されていない成分を含むものもあります。勝手に大人用の薬を減らして飲むのは止めましょう。

どんなに体格がよくても大人と同じになるのは、お酒は 20 才、選挙は 18 才、薬は 15 才になってから。

『見る』ことは『楽しい』

目は脳の出張器官とも言われます。そのわけは、脳が情報の約 80%を目から得ているからだそうです。

そんな目が「見ている」ものが、一日中スマホの画面ばかりだと、つまらなくはないですか？　脳に届く画像はひらべったくて、情報はとても限定的。退屈な感じがします。

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋。本の中に広がる世界、心を揺さぶる絵や写真、目にもおいしい旬の食材など、いろいろなものを「見て」脳も楽しませてあげたいですね。

目が２つあるわけは？

実験１（やってみよう！）

ペンを１本、目の前にかざして、右目と左目と交互に見てみよう。

見える景色が、少しずつ違うのがわかるね？　じつは、右目で見る景色と左目で見る景色は、脳で合体されているのです。

だから、遠近感や立体感がわかるんだね。

実験２（やってみよう！）

①両目を開けて、右手と左手の人差し指を合わせてみよう。

②目をしばらく閉じた後、目を片方だけ開けて、同じことをやってみよう。

片方の目だと遠近感が取りにくくて指が合わせづらいよね

養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」より