

# ほけんだより 10月

## 10月10日は目の愛護デー 自分の目に思いやいを！

### あなたの目を守れるのはあなた自身です！！

朝起きてから夜寝るまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。

- ①ものの大きさや形
  - ②色
  - ③明るさ
  - ④遠い近い
- などなど。

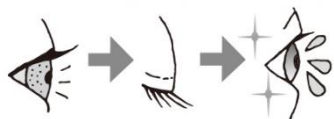
そんな働きの目を、テレビやゲーム、スマホなどで、使いすぎていませんか？

ふだんから目のやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。



### 眠気がわかる「ある行動」って？

運転中のドライバーの眠気を察知して、大音量のアラームや振動で知らせる「居眠り運転防止システム」。近年、各自動車メーカーが取り入れ始めています。では、いったいどこを見て「眠気がある」と判断しているのでしょうか？



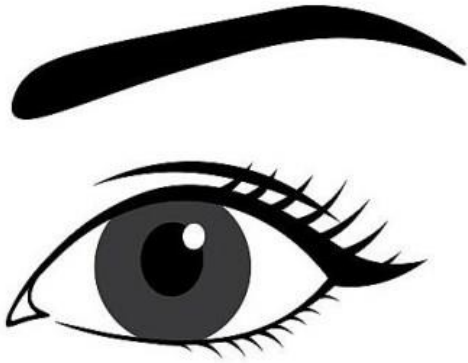
そのひとつは「まばたき」です。

起きてる間、ヒトの目は乾燥を防いだり、ゴミを洗い流すために涙で潤っています。でも目を閉じて眠っている

間はその必要がないので、涙の分泌量は減ることに。この涙の減少は「眠たいなあ…」と感じると始まり、それを補うためにまばたきが増えます。つまり、「眠いけど、眠れない」時にはまばたきは増えるのです。居眠り運転防止システムは、このまばたきの量で眠気を判断するのですね。

**※運転免許取得を目指している3年生の皆さん、安全運転を心がけましょう！！**

## さて、目はどんな働きをしているのかな？



【まゆ毛】

片方に約650本

汗が目に入るのを防ぎます。

【まつ毛】

片方の数は50~100本。

ゴミが入るのを防ぎ、

強い光をさえぎります。

【まぶた】

まばたきの回数は1分間に15

~20回まばたきで目に涙をゆき

わたらせます。

【涙】

1日に目薬20~30滴分目の

表面をうるおして、

細菌などの感染を防ぎます。

目に栄養も届けます。

