



## 目の働き

人間には視覚（目）、聴覚（耳）、味覚（舌）、嗅覚（鼻）、触覚（皮膚）…と5つの感覚があります。人間が得る情報の80%は目から入ってくるものと言われています。情報化社会の中で生活する現代人は目を酷使している分、目を労わってあげなければなりません。



## 見るということ



人間は目だけでモノを見ているわけではありません。目が感知するのは光でしかなく、その光の様々な情報を脳で画像処理し、はじめてモノをモノとして見る事ができるのです。見るということは目と脳が関係しているんですよ。

人間は1分間に約20回まばたきをします。しかし、テレビやゲーム、読書、工作など時間を忘れて没頭している時のまばたきは約3回まで減っているそうです。

## 見ること以外の働き

- まゆ毛 → ひたいから流れた汗が目に入るのを防ぐ
- まぶた → 目を守る
- まつ毛 → 目にゴミやホコリが入るのを防ぐ
- ひとみ → 目に入る光の量を調節する
- 涙 → ゴミを洗い流し目を潤す  
目に酸素や栄養を送る
- まばたき → 目の乾燥を防ぐ

## まばたきが少なくなると…

- ・目が乾き炎症など目の病気になりやすい
- ・目に栄養がいかない
- ・疲れやすい（眼精疲労）
- ・視力が低下する など

まばたきをした時、まぶたの裏では目の表面を涙が流れています。

涙には疲れをとる働きもあるそうです。

近くのモノを見続ける事は、目や脳がたいへん疲れる作業だそうです。定期的に休憩を取り、遠くを見たり、体を動かしたり、違う作業をすることで目と脳を休ませてあげましょう。



## 解決策

時間を決め、目を休めましょう！

## 手当て



手当てにはたくさんの意味があります。その中に『病気やケガの処置をすること』とあります。熱が出た時、おでこに手を当ててもらおうと何故かカラダの辛さが和らいだことはありませんか。痛い場所をさすってもらった時、何故か痛みが和らいだことはありませんか。手を当てるだけの行為ですが、辛さや痛みを和らげる効果があるのは何故でしょうね。私たちの手にはそんな不思議な力が備わっています。疲れた時、落ち込んだ時、泣きたくなった時など子どもの手をそっと握ってみてください。子どもの手から不思議な力をもらうことで元気になれますよ。

\* 病気やケガが完治するわけではありませんので、必ず受診してください。



## 傷の手当て（消毒液の効果と弊害）

ケガをした時、どのように処置をしていますか。傷口を消毒液で消毒して…以前はこの方法が基本でした。現在は、傷口を水道水でよく洗い、傷口が乾燥しないようにする方法です。消毒液を使わない理由は消毒液がバイ菌をやっつけると同時に傷を治そうとする細胞も一緒にやっつけてしまうからです。保育園ではケガの状況にもよりますが、消毒液はなるべく使わない方法を取り入れています。

\* 傷が治るまで必ず経過を見ています。



パワーを貰ったお返しを忘れないでくださいね。お子さんを抱きしめたりダッコしたり…いっぱい触れ合って感謝の気持ちを伝えてくださいね。

砂やガラスが残っている傷、動物に咬まれた傷、刺し傷、裂傷など重症の傷は例外です。

