

「目を使わなければ・・・」

最初にクイズを出します。

昔、「ものを見るのに目は一つあれば十分だ。もし、片方の目が病気などで悪くなったら、そのときにもう一つの目を使うといい」と考えた人がいました。そして、片方の目に布をかけて休ませることにしました。

半年くらいたって使っていた方の目が少し悪くなってきました。どうやら、片方だけたくさん使ったので、疲れてしまったようです。そこで、それまでかけていた布を外してみました。さて、布を外したらどうなったのでしょうか？

- ①休ませていた方の目は悪くなっていなかったのに、今まで使っていた目を休ませることができた。
- ②休ませていた方の目も同じように悪くなっていった。
- ③休ませていた目は、使っていた目よりも悪くなっていった。

では、手を挙げてください。①と思う人。②と思う人。③と思う人。

正解は③です。

目の中には、筋肉があります。その筋肉が働いて、目の中のレンズを厚くしたり薄くしたり、光の入り方を調節したりして、いろいろな物をよく見る事ができるのです。また、その筋肉がうまく動き、目のレンズを通して入ってきた光や形を「色はこうだな」「形はこうだな」と『神経』というものを通して脳に送らなければ、「見える」ということにはなりません。半年も使わないでいると、目の筋肉は細くなってしまいますし、神経や脳のつながりもうまくいかなくなります。



足の骨を折って一ヶ月くらい入院しただけで、足が細くなってしまふのと一緒です。つまり、私たちは普段の生活で、身体や頭をたくさん使っているから、目もよく見えるし、体もよく動くし、こうしてお話を理解することもできるのです。

さて、外は暑いからと休み時間に教室でだらだらとしていたり、学習が苦手だからといって、つい学習を面倒くさがったり、サボっ

たりしてしまうことはありませんか？

使わないでいると・・・身体も頭もどんどん鈍く、弱くなっていきます。ですから、うんと、身体も頭も使いましょう。実は、頭（脳）はどんなに使ってもあまり疲れなないので、学習すると疲れるのは、同じ姿勢でいたりすることによって、目や首、背中、腰などの筋肉が疲れるのだそうです。

みなさんは、今、運動会の練習をたくさんしていると思います。しっかり学習もして、しっかり運動もして、しっかり遊びもして、たくさん頭を使って、たくさん体を使って下さい。