

令和2年度

兵庫県立視覚特別支援学校

支援部

アイ・あい だより



6月号

時の記念日



6月10日は「時の記念日」です。671年のこの日に、天智天皇が水時計を利用して時刻をはかり、広く知らせ始めたという故事にちなんでいます。そして、今から100年前の1920年に「時間をきちんと守り、生活の改善・合理化を図ろう」という呼びかけとともに制定されました。



私たちは時計を見て、食事の準備や移動など、生活のリズムを整えています。時計を見なくても「おなかが減った。お昼の時間だ。」と腹時計で時間感覚を感じたことがあるのではないのでしょうか。いわゆる「体内時計」です。体内時計は意識しなくても日中は体と心が活発状態になり、夜間は休息状態に切り替わります。体内時計の中心は、脳の視交叉上核という部位が関係しています。この部分で毎朝光を感じることで、体内時計が進み、活動状態になるのです。

視覚障害児には昼夜逆転が起こることがあります。光による体内時計の同調が行われにくいことが原因の一つであると考えられています。子どもの生活リズムを作るために、決まった時間に食事やお風呂を設定したり、昼は明るくて生活音がする、夜は暗くて静かという環境設定をしたりすることも大切になってきます。



今後の予定

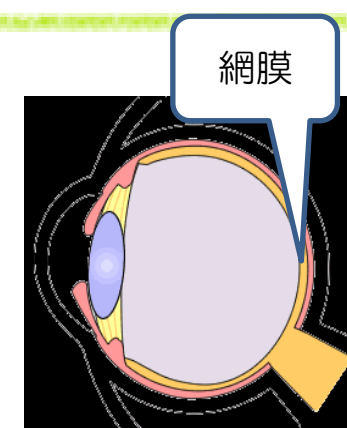
- ・視覚障害児童・生徒担任交流会 令和2年6月30日(火)
- ・第一回 保護者交流会 令和2年7月15日(水)
- ・弱視教育研修会 令和2年8月7日(金)
- ・サマースクール 新型コロナウイルスの影響のため
残念ですが「中止」します。

Field Of View



人間の最大視野角は水平方向で約200°です。そのうち、目を動かさずに見る一点を中心として約35°以内の視野を「中心視野」(ピンク部分)、それよりも外側を「周辺視野」(水色部分)といいます。今回は中心視野の特徴と視細胞の役割についてお話しします。

目の1番内側の膜は網膜とよばれています。網膜には光を感じ、その強さ、色、形などを識別する視細胞があります。視細胞には錐体(すいたい)と桿体(かんたい)とがあります。錐体は眼底の中心部に多く、明るいところで働き、色を感じます。桿体は眼底の周辺部に多く、暗いところで弱い光も感じるのですが、色を見分けることはできません。



中心視野は、色や形を識別することを得意とし、非常に多くの錐体が密集しています。テレビを見たり、読書をしたり日常生活の中で意識的に使用しています。中心視野は、一点を凝視して見ることで色や形を正確にとらえることができます。見える範囲は、視線中心付近のごくわずかな範囲になります。狭い範囲を見ているので、読書などの時には、視線の移動範囲が大きくなります。アイ・あいだよりを読んでいる今も、目を右に左に大きく動かして文字を追っていますよね。



中心視野では難しいこともあります。例えば、パソコンの画面の文章を読んでいて、画面をスクロールすると文字を認識できないと思います。中心視野は、動いているものに対する反応は弱いのです。動いているものに対しては、周辺視野が得意とします。次回は、周辺視野の特徴についてお話ししたいと思います。