

こたえ

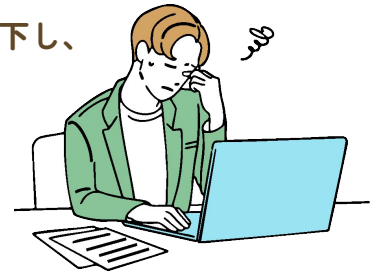
1 眠くなるとまぶたが重くなる理由は？

A まぶたの筋肉の働きが弱まる

解説

眠気が強くなると、まぶたを開いておくための筋肉の活動が低下し、まぶたが下がりやすくなります。

眠気を感じる時は、目も休息を求めているサインのひとつ。PCやスマホを長時間見続けるときは、こまめに目を休ませることを意識しましょう。



2 写真でフラッシュをたくと、目が赤く映る理由は？

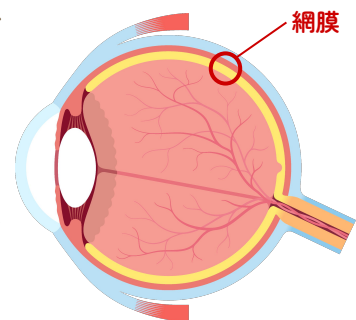
C 目の奥にある血管の多い部分で光が反射する

解説

フラッシュの光が瞳孔から目の奥に入り、血管の多い部分で反射することで、目が赤く映ります。

目の奥には、光を感じ取る「網膜」があります。

目はたくさんの光を受け取る大切な器官だからこそ、強い光を長時間見続けないことや、屋外では紫外線対策をすることも大切です。



／クイズのあとは／

目をいたわる簡単ケア

- めがゅーっと目を閉じる → パッ！
目を5秒ほど閉じてから、ゆっくり開きます。これを繰り返して、目をリフレッシュ。
- 遠くを見る
PCやスマホから目を離して、遠くを20秒ほど眺めましょう。
- しっかり睡眠をとる
睡眠中は目も休息する大切な時間。

