

からだのおしゃべり

目をつぶっても見えるもの



それって、何だと思う？確かめてみよう。

目をつぶって、まどの方を見てみよう。それから、目を手でおおってごらん。次におおった手はずして・・・またおおってみよう。何度かくりかえすと、ちがいに気がつくね？

そうなんだ。目をつぶっていても、明るさ、つまり光は見えるんだ。

目をつぶっても光だけがみえるのは、なぜだろう？

ふしぎだね。なぜなんだろう。あなたはなぜだと思う？



人間は、目をつぶってねむる。



でも、朝になると

しぜんに目がさめる。

そう。わかったかな？人間の目は、朝になって、もう起きる時間だということが分かるように、目をつぶっていても、明るさや光だけは見えるようになってるんだ。さらに目で光を感じて、「おはよう」って起きたあと、からだ全体に朝の光をあびると、からだ全体も活動をはじめられるようにできている。つまり、わたしたちのからだは、朝になって太陽が出てくると動きだし、夜になって太陽がしずむと休むしくみになっているんだよ。

では、あなたはどうか？体のしくみにあった生活をしているかな？夜おそくまで電気の光をあび続けると、からだのリズムは、どんどんくるっていく。テレビやゲームに夢中になって、おそくまで起きていないかな。せつかくのからだのしくみ、活かした生活しているかな？