

# 保健だより 金環日食号

平成 24 年 5 月 18 日  
鎌ヶ谷市立第三中学校  
保健室

来週の月曜日、5月21日は金環日食が観察される日です。関東圏で金環日食が観察されるのは、実に173年ぶり(当時日本は江戸時代…)ということで、非常に珍しい現象です。次に日本で金環日食を観察できるのは18年後の北海道で、ということなので、もしかしたらみなさんにとって一生に一度の天体ショーになるかもしれません。

三中でも部活動の朝練習は停止し、8時25分着席でOKと、観察準備を整えています。そこで、観察するにあたっての注意点をいくつかお知らせしたいと思います。

## 正しい観察方法で！

報道等で行われているように、金環日食の観察は太陽の観察なので、目で直視することは大変危険です(1秒でも!)。他にも、下記のような物を使用しての観察も、絶対にやめてください。

サングラスはダメ



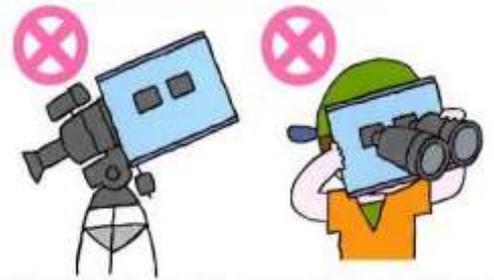
下じきはダメ



フィルムはダメ



望遠鏡や双眼鏡でのぞくのはダメ



※日食観察用の下敷きはOK

観測は、日食グラス(市販されている物の中には粗悪品もあります。蛍光灯にかざして、明るく形が見えるものはダメ!)を使用してか、木漏れ日での観察など、正しい方法をきちんと調べて行いましょう。



- ★日食グラスは、顔にできるだけ近づけ、すき間から光が入らないようにしましょう。
- ★数分観察したら、目を休ませましょう。
- ★日食グラスをはずす時も、下を向いてから外すなど、十分に気をつけましょう。
- ★曇っている時は、特に油断します。めがねを外さないで!

## 日食網膜症に注意！

太陽は非常に強い熱と光を発しています。観察の際に誤って太陽を直視してしまうことがあると、それによって網膜や水晶体が傷つき、日食網膜症になることがあります。

日食網膜症になると、視力が低下したり、視野全体がもやがかかったように不鮮明になったり、視野の中に黒い点が見えたりなど、見え方に異常が現れ、その症状が数日から数カ月、長い時には数年以上続くことがあります。

観察で眼に異常を感じたら、できるだけ早く眼科を受診してください。