



パパへのプレゼントにぴったり！視力回復ピンホールメガネ



【材料】

1. 長めの発泡スチロールトレイ
2. 平らな発泡スチロールトレイ
3. 輪ゴム数本
4. 千枚通し
5. セロハンテープ
6. カッターナイフ

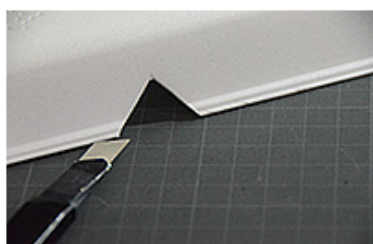
大人のいっしょにつくろう！



カッターなどの刃物を使う作品があります。  
その場合は、子供だけで作らず、必ず大人の人と一緒に作るようにしてください。

## 工作レシピ

### 1.長めのトレーの長辺を一部カットする。



一部分を三角に切り取ります。



三角に切り取ったトレーの反対側を、浅いカーブに切り取ります。

### 2.ピンホールを開ける。



トレーに千枚通しでまんべんなく穴を開けます。

※千枚通しを使うときはケガをしないように気をつけて、  
机などにキズがつかないように下に台をしいてください。

### 3.耳掛けゴムのみぞをつくる。



コの字型にトレーの端に切れ目を入れます。

### 4.みぞに輪ゴムをかける。



3で切ったみぞに輪ゴムをかけます。

### 5.輪ゴムを内側に出す。



かけた輪ゴムはこのようになります。短ければ輪ゴムを2つつなげます。

## 6.さあ、完成！



写真のように出来れば完成です。輪ゴムを耳にかけて使用します。  
鼻あての三角部分で顔を傷つけないよう注意してください。

## バリエーション：通常タイプピンホールメガネ



平らなトレーから写真のように部品を切り出します。普段使っているメガネより一回り大きく切ってください。

## ピンホールメガネって？

無数の小さな穴を通常のメガネのレンズの部分にあけたメガネをピンホールメガネと言います。  
目を細めた時に遠くがよく見えるのと同じ原理で、目の毛様体筋を休める効果や虹彩筋を鍛える効果があるとされています。