

すこやか

苫小牧西小学校保健だより 10月のほけんめあて
令和7年10月 目を大切にしよう
第14号(1~3年生用)



10月10日は、目のあいごデーです。
ふだんから目をたいせつにする生活をこころがけましょう。

1. 「目」をしらべてみよう

1. 「目」はどんなかたちかな?
⇒ 球 (ピンポン玉のようなかたち)
2. 「目」の大きさはどれくらいかな?
⇒ おとなで 約2. 3cm あかちゃんは約1. 7cm
3. 「目」はかたい? それともやわらかい?
⇒ 「目」はやわらかい。前は水みみたいなもの、後ろは卵のしろみのようなもの。

2. 「目」のまわりの名まえとはたらき

働きをしているのかな?

●まゆげ

おでこから流れてきた汗が目に入らないようにしている。

●まぶた

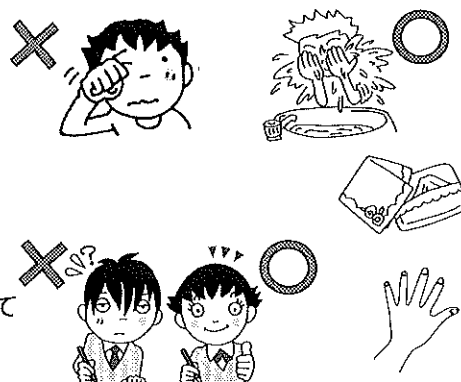
目を保護し、まばたきによって目をうるおしている。

●まつげ

目にゴミが入るのを防いでいる。

3. 「目」のびょうきにならないために

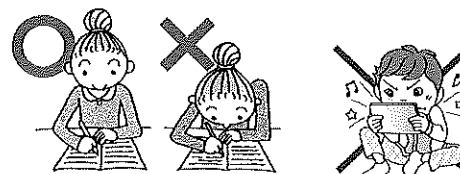
1. よごれた手でこすったり、さわったりしない。
かゆみがつよいときは、早めにお医者さんにみてもらう。
2. じぶんのハンカチをつかう。
3. まいにち かおをあらって せいけつにしておく。
4. つめはみじかく きっておく。
5. まえがみがのびたら、みじかくきるか、ピンでとめるかしてかみのけが「目」にかからないようにする。



4. 「目」のけんこうのために気をつけること

1. しせいに気をつける

(本やタブレットなどの画面に目を近づけすぎない。ねこぜにならない。ねころんでゲームをしたりしない)



2. 明るさと時間に気をつける

暗いところでゲームをしたり、テレビを見たりしない。つづけて何時間もゲームをしたりしない。



良いしせいのためのグー・チョキ・パー

グー



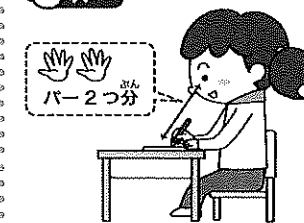
●つくえと体の距離は、グー1つ分にする。

チョキ



●つくえはチョキではさんだらひじが直角になる高さがよい。

パー



●字を書くとき、目とノートはパー2つ分、はなす。

しせいも えんぴつのもち方も 目のけんこうにえいようします。勉強するときは、しせいをよくし、えんぴつを正しくもちましょう。

5. ほかにもあるよ、「目」にいいこと!

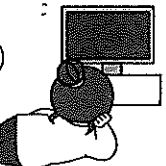
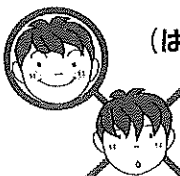
～ふだんの生活から気をつけよう～

- ① すいみんを十分に取る。早めにねる。
- ② すききらいしないで食べる。
- ③ 外で元気にあそんだり、運動する。



《おうちの方へ》日本眼科医会ホームページ (こどもの目・啓発コンテンツ)
https://www.gankaikai.or.jp/info/post_132.html に子ども向けの詳しい資料があります。
よろしければご覧になってください (裏面にQRコードあります)

め わる 目に悪いことしていませんか？「はい」に○がついた人は、直しましょう！

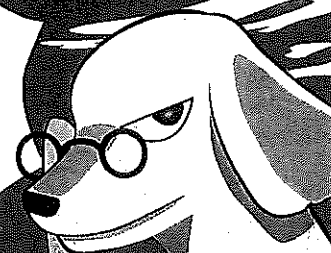
1. 寝る前に、スマホやタブレット、ゲームをしている (はい・いいえ) 	2. ゲームは休けいせずに1時間以上続けてしまうことが多い (はい・いいえ) 	3. ついつい画面に目を近づけてしまう (はい・いいえ) 
4. 横になってテレビを見ている (はい・いいえ) 	5. 寝ころんで、ゲーム、読書、勉強をする (はい・いいえ) 	6. 前がみが目にかかっている (はい・いいえ) 

※日本眼科医会のホームページに子供向けの近視予防の詳しい資料があります。ご覧ください

日眼医公式YouTubeチャンネルに新作登場！

進む近視をなんとかしよう！
イヌ、屋外活動をおすすめするの巻

この物語は「近視」を防ぐ試練に挑むイヌと十五の少年の冒険記なのだ！！
進む近視から目を守る3つのルールも必見だぞ。みんな見てくれよな！



進む近視から目を守る3つのルール



なに格好つけてるんだ！

主な内容

この動画は、小学校高学年から中学・高校生とその保護者や学校、教育関係者向けとなっています。
おしゃべりできるイヌと少年の軽快な掛け合いで、子どもたちに気づきを促し、近視予防の大切さを学んでもらいます。



メイン動画



ショート1

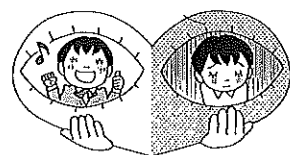


ショート2



ショート3

公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION



この世にたった2つしかない、自分の目。
大切にしましょう

すこやか

苫小牧西小学校保健だより
令和7年10月6日
第14号

10月のほけんもくひょう
目を大切にしよう

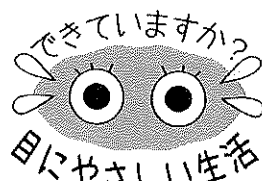
めたいせつ 目を大切にしよう！

学校でもタブレットを使う機会が増えていきます。これからは、ますますタブレットやスマホなど ICT 機器とつきあう時間が長くなる世の中になっていきます。視力の低下や姿勢の悪化をおこさないよう、学校で学習している時も、家でゲームをしている時も、次のことにいつも気をつけていきましょう。

たった2つしかない

自分の目を守るために大切なこと

1. 姿勢を正しくしよう。
(画面から目を30cm以上はなそう)
2. 長い時間、画面を見続けられないようにしよう
(30分に1回は20秒以上目を休めよう。)
3. 外でのびのび体を動かそう。
(外あそびや屋外の活動は、目の健康によいです)



どこをチェンジ？ 目にやさしい過ごし方

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっとチェンジしてみよう。

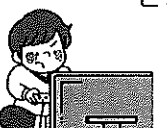
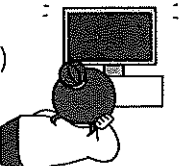


10月10日は
目の愛護デーです。
勉強するとき、寝るとき、目に悪いすごし方をしていませんか？ふだんの生活を振り返って目の健康を守りましょう



※詳しくは日本眼科医会ホームページ (こどもの目・啓発コンテンツ)
https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/post_132.html をご覧になってください

め わる 目に悪いことしていませんか？「はい」に○がついた人は、直しましょう！

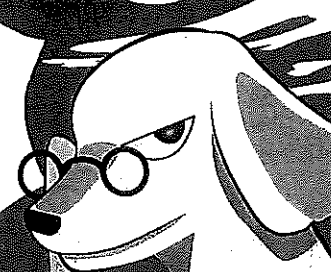
1. 寝る前に、スマホやタブレット、ゲームをしている (はい・いいえ) 	2. ゲームは休 けいせずに1時間以上 続 け っ て しま う こと が 多 い (はい・いいえ) 	3. ついつい画面に目を近づけてしまう (はい・いいえ) 
4. 横になってテレビを見ている (はい・いいえ) 	5. 寝ころんで、ゲーム、読書、勉強をする (はい・いいえ) 	6. 前がみが目にかかっている (はい・いいえ) 

※日本眼科医会のホームページに子供向けの近視予防の詳しい資料があります。ご覧ください

日眼医公式YouTubeチャンネルに新作登場！

進む近視をなんとかしよう！
イヌ、屋外活動をおすすめするの巻

この物語は「近視」を防ぐ試練に挑むイヌと十五の少年の冒険記なのだ！！
進む近視から目を守る3つのルールも必見だぞ。みんな見てくれよな！



進む近視から目を守る3つのルール

1. 読書時間：10分以上を目安に、30cm以上離す！

2. 10分遠くを歩いたら、1回は目を休ませよう！

3. 1日2時間程度の屋外活動！

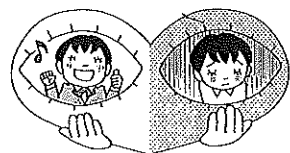
なに格好つけてるんだ！

主な内容
この動画は、小学校高学年から中学・高校生とその保護者や学校、教育関係者向けとなっています。
おしゃべりできるイヌと少年の軽快な掛け合いで、子どもたちに気づきを促し、近視予防の大切さを学んでもらいます。

メイン動画
ショート1
ショート2
ショート3



公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION



この世にたった2つしかない、自分の目。
大切にしましょう