

すこやか

吉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)



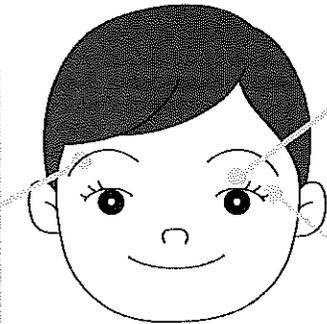
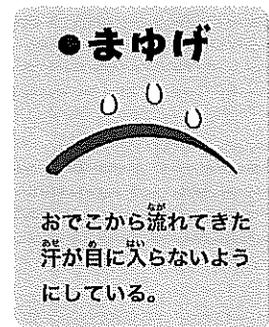
10月10日は、目のあいごデーです。
ふだんから目をたいせつにする生活をこころがけましょう。

1. 「目」をしらべてみよう

- 「目」はどんなかたちかな?
⇒ 球 (ピンポン玉のようなかたち)
- 「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
- 「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。

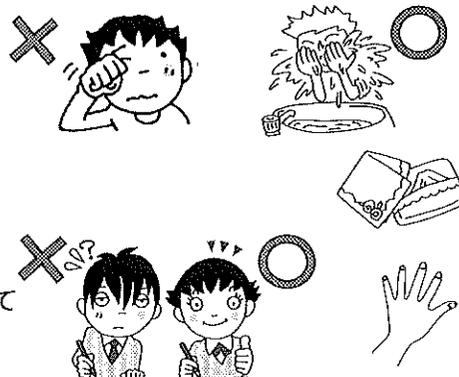
2. 「目」のまわりの名まえとはたらき

働きをしているのかな?



3. 「目」のびょうきにならないために

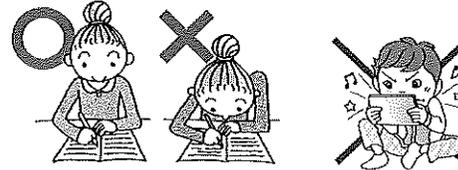
- よごれた手でこすったり、さわったりしない。
かゆみがつよいときは、早めにお医者さんにみてもらう。
- じぶんのハンカチをつかう。
- まいにち かおをあらって せいけつにしておく。
- つめはみじかく きっておく。
- まえがみがのびたら、みじかくきるか、ピンでとめるかしてかみのけが「目」にかからないようにする。



4. 「目」のけんこうのために気をつけること

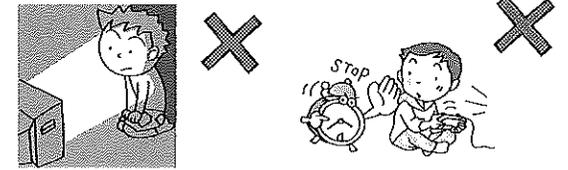
1. しせいに気をつける

(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



しせいも えんぴつのもち方も 目のけんこうにえいしようします。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!

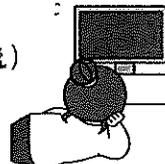
～ふだんの生活から気をつけよう～

- すいみんを十分にとる。早めにねる。
- すききらいしないで食べる。
- 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！

<p>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)</p> 	<p>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)</p> 	<p>3. ついつい画面に目を近づけてしまう (はい・いいえ)</p> 
<p>4. 横になってテレビを見ている (はい・いいえ)</p> 	<p>5. 寝ころんで、ゲーム、読書、勉強をする (はい・いいえ)</p> 	<p>6. 前が目が目にかかっている (はい・いいえ)</p> 

※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. 姿勢正しく、自然な距離を保つ
30cm以上離す

2. 30分ほど目を休ませる
1回は目を休ませる

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。

QRコード: メイン動画, ショート1, ショート2, ショート3

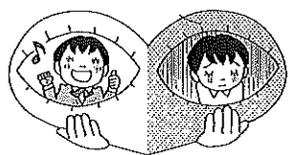
公益社団法人 日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

目のギモン

Q. 目をこすったら どうしてダメなの？
A. こすって目の表面にキズができると、バクテリアが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。

Q. 暗いところで本を読んだら どうしてダメなの？
A. 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。

Q. 太陽を見たら どうしてダメなの？
A. 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにあると同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



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

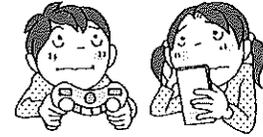
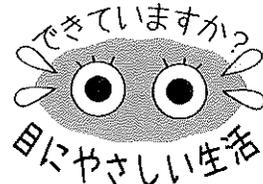
めたいせつ 目を大切にしよう!

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)



画面を見るとき正しい姿勢は?

それにボクの画面に天井の光がうつってるよ。見えにくくないでしょうか?

そんな顔で近づけると目がつかれちゃうよ!

画面が見にくい時は角度と画面の明るさを調整しようね。

画面の高さにも気をつけよう。

30cm以上はなす
視線は画面と画直

机はひじが直角になる高さ
イスはひざが直角になる高さ

ふかく盛り
両足をつける

ポケたちも「30分」みたら「20秒以上」目を休ませよう!

ワタシを30分以上見つめないで!

お家でも寝る1時間前からは画面を見ないようにしようね。

目を休めよう!
20秒以上
30分に1回は



勉強するときに

チェンジ! 背筋はまっすぐ

チェンジ! 手もとに影をつくらない

チェンジ! ノートと目は近づけすぎない

チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける

チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ?

目にやさしい過ごしかた

朝起きてから寝るまで動く、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リチェンジしてみよう。

寝るときに

チェンジ! 前壁は目にかからないように

チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる

チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす

チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

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

みんな一緒に外でのびのび体を動かそう!

(しがい線と熱中症には気をつけてね!)

わーい 今日学校外学習!

ほ帽ううし!

近くばかり見ていないで外でのびのび体を動かそう。

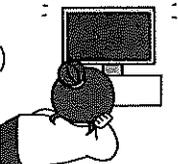
屋外活動では日焼け止めもわすれずに!

遊びすぎで充電がたりないだけじゃないかな?

あれ、ぬ力がなくて!

※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！

<p>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)</p> 	<p>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)</p> 	<p>3. ついつい画面に目を近づけてしまう (はい・いいえ)</p> 
<p>4. 横になってテレビを見ている (はい・いいえ)</p> 	<p>5. 寝ころんで、ゲーム、読書、勉強をする (はい・いいえ)</p> 	<p>6. 前がみが目にかかっている (はい・いいえ)</p> 

※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。

QRコード: メイン動画, ショート1, ショート2, ショート3

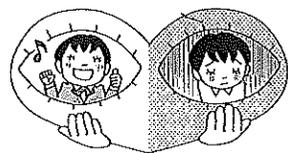
公益社団法人 日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

目のギモン

Q. 目をこすったら どうしてダメなの？
A. こすって目の表面にキズができると、バインが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。

Q. 暗いところで本を読んだら どうしてダメなの？
A. 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。

Q. 太陽を見たら どうしてダメなの？
A. 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにあたる100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



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