

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8年10月9日
第14号(1~3年生用) 目を大切にしよう



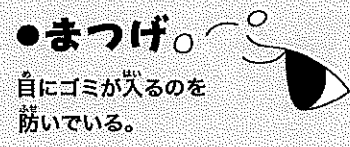
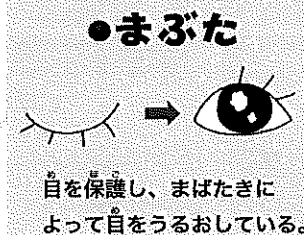
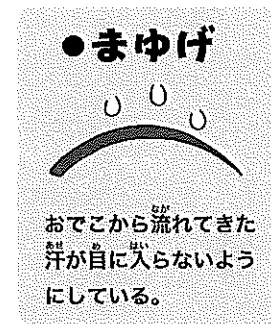
10月10日は、目のあいごデーです。
ふだんから目をたいせつにする生活をこころがけましょう。

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tainなもの、後ろは卵のしろみのようなもの。

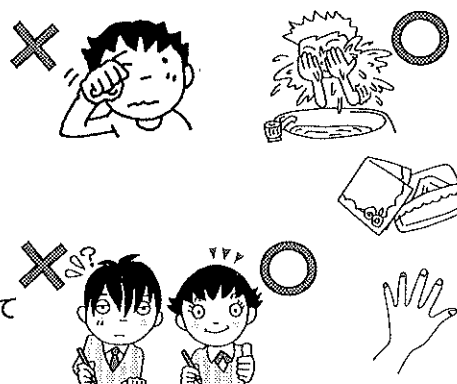
2. 「目」のまわりの名まえとはたらき

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

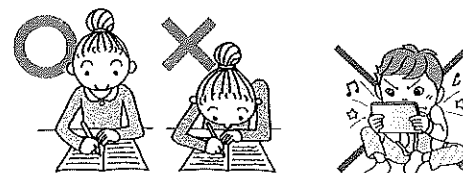
1. よごれた手でこすったり、さわったりしない。
かゆみがつよいときは、早めにお医者さんにみてもらう。
2. じぶんのハンカチをつかう。
3. まいにち かおをあらって せいけつにしておく。
4. つめはみじかく きっておく。
5. まえがみがのびたら、みじかくきるか、ピンでとめるかしてかみのけが「目」にかからないようにする。



4. 「目」のけんこうのために これに気をつけて!

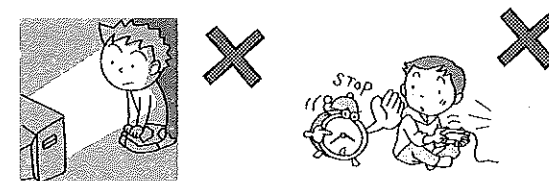
1. しせいに気をつける

(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きょうします。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. これも「目」にいいこと だよ!

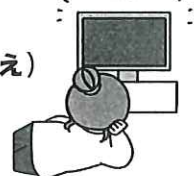
～ふだんの生活から気をつけよう～

- ① すいみんを十分にとる。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、その部分を直しましょう！

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

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。目の病気になることも。 	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