

ほけんぼり10月

10月10日は



10月10日は目の愛護デーです。自分の目を大切にしていますか？
目を使いすぎていませんか？私たちの目は、近くものを見るとき、
よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。

つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は
緊張したままなのです。大切な目に疲れがたまらないように、
目に優しい生活をしましょう。

2025年10月 1日

大阪市立西天満小学校

目の愛護デー

目~目 クイズ王になろう!

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が
関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりや
すいと言われているよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの
生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活？
クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

Q1 AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？
どこが悪いかな？

A

B

こたえ

Q2 前髪が長いほうがいい。
○かな×かな？

こたえ

Q3 ゲームをするときの
部屋の明るさはどれくらいがいい？

A 真っ暗
B まぶしいほど明るい
C ちょうど良い明るさ

こたえ

Q4 次の中から目に良い生活習慣を
すべて選んでね

A 1日2時間程度、
外で遊ぶ時間を作る
I 規則正しい生活を
心がける
U バランスの取れた
食事をする
E ときどき遠くの景色を見る

こたえ

Q5 □に入る言葉は何かな？

ゲームをするときは、
1時間に1回は
15分くらい
□を休める

こたえ

●何問わかったかな？
目に良いことはどれもすぐに
できるものばかり。今日から始めよう!!

がっこうほけんいんかい
学校保健委員会を実施します!

●10月9日に『目の健康について』

がっこうほけんいんかい
学校保健委員会を実施します。

みなさんを代表して、5・6年生

児童、保護者、地域女性会、学校医

の先生方、校長先生、先生方が出

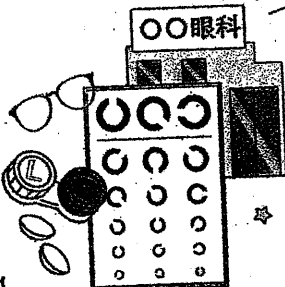
席して、眼科校医の盛岡先生のお話

をお聞きします。

●みなさんには動画を配信しますの

で、配信されたら教室でみてくだ

さいね。



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。

クイズのこたえ

Q1 寝転ぶと目と本の距離が近くなって目
が悪くなる原因に。本との距離が左右で違
うと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。

こたえは... A

Q2 前髪が長いと目に入って、
傷をつけてしまうかも。前髪は
目にかからない長さにしよう。

こたえは... X

Q3 部屋が暗すぎて
も明るすぎても目が悪
くなる原因になるよ。

こたえは... C

Q4 目に優しい生活
=規則正しい生活と覚
えておこう。

こたえは... 全部

Q5 近くをずっと見て
いると目が疲れてしま
うよ。適度に休憩しよう。

こたえは... 目