



令和8年 10月
おおさかしりつふくしょうがっこう
大阪市立福小学校
保健室



がつ ほけんもくひょう め たいせつ
10月の保健目標：目を大切にしよう



すこ あき かお しょうよく あき どくしょ あき すぽーつ あき
少しずつ秋の香りがしてきました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、

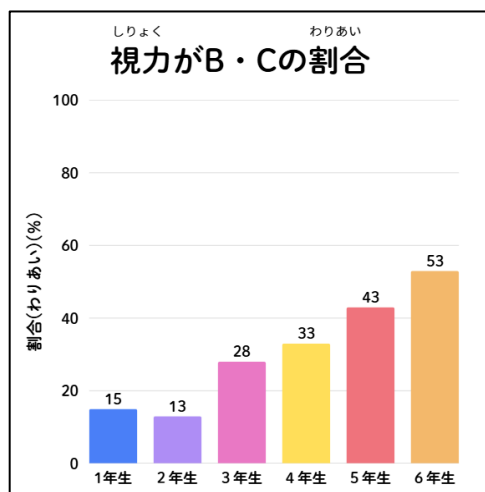
げいじゆつ あき あき てき す
芸術の秋…秋はどんなことをするにも適した季節です😊 好きな
ことや興味のあること、頑張りたいことにチャレンジしてみるのもい
いかかもしれません。自分らしく実りのある秋になるといいですね😊



10月10日は



「10」を横にすると、眉と目に見えることから、10月10
日は「目の愛護デー」と言われています。眼球の大きさは、直径約2.5cmで、10円玉より少し大きいくらいで
す。3歳くらいで、大人とほぼ同じ大きさになります。
今日は目について詳しくなり、目に優しい生活を心がけましょう。



左のグラフは本校の4月の視力測定
結果(視力がB・C(1.0未満)だった児童の
割合)です。1年生では15%ですが、
学年が進んで「目をしっかり使う場面」が増
えるにつれて、視力がB・Cとなる
割合も高くなっています。成長ととも
に、目のケアがより大切になってくる
ことがわかりますね。



『まばたき』で かんがえる、目の健康

まばたきは幼児では1分間に3~13回、小児では8~18
回、成人では15~20回と言われています。起きている
時間で計算すると、小学生は1日に「約12,000回」もまば
たきをしていることになります。



まばたきをすることで、目の表面が涙でおおわれて、うるおいます。その涙が
目に入ったよごれやホコリをきれいに洗い流し、目全体に必要な栄養や酸素を
とどける大切な役割を果たしています。

ばくが目にとどけるよ!



そんな大切なまばたきですが、タブレットやスマートフォン、
ゲームに夢中になっていると、回数がいつもの「半分以下」に
へってしまいます。まばたきがへると、目はカラカラの砂漠の
ようになり、ピントを合わせる目の筋肉がカチコチに
固まってしまう。



これが毎日続くと、見えづらさや強い疲れにつながるだけでな
く、遠くを見る力がどんどん落ちて、視力の低下にもつながりま
す。30分に1回、30秒遠くを見て目を休め、右の絵のように、
まばたきたいそうをしてがんばった目を休ませてあげましょう😊



めがせウルウル!
まばたきたいそう



『パチ・ぎゅ〜パッ!』

『一重』と『二重』があるのはなぜ?



まぶたが一重の人と二重の人がいるのはなぜでしょう? 実は、
まぶたを開ける筋肉が、上まぶたの皮膚まで枝分かれして届いて
いるかの「仕組みの違い」です。世界的には一重は珍しいとい
われています。

利き手が人それぞれなのと同じで、よし悪し
はありません。一重のすっきりした目元も、二
重のぱっちりした目元も、どちらも美しく、あ
なただけの特徴であり、自分らしさの一部です。

自分らしさを味方にして
笑顔を輝かせましょう

