



大阪市立依羅小学校 令和7(2025)年10月

10月の保健目標：目をたいせつにしよう！

## 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

**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  
**1** 規則正しい生活を心がける  
**2** バランスの取れた食事をとる  
**3** 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

なんもん 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。実際にやってみてね。

- Q1** 寝転ぶと目と本の距離が近くなってしまうが悪くなる原因に。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つて、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかかる長さにしよう。  
こたえは… **X**
- Q3** 部屋が暗すぎて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**



隅々まで洗って  
きれいな手

最近、朝晩はすずしくなってきましたね。朝晩とひるとの気温差が大きいので、体調をくずしやすい季節です。感染症も少し流行っており、手あらいをしてしっかり予防しましょう!!



最近の保健室では…

「寒い」、「おなかが冷える」という児童が増えたように思います。すでに湯たんぽが登場する場面もありました。今季は、エアコンをつけると寒くて、切ると暑いので調節がとてもむづかしいです。服装でも調節できるように工夫してみましょう。

