



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！

10月10日は
目の愛護デー



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。朝晩と昼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きているようですので、ていねいな手あらいをしてしっかり予防しましょう!!



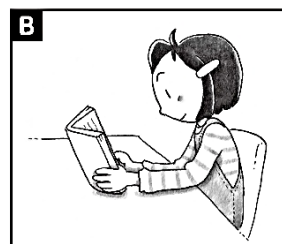
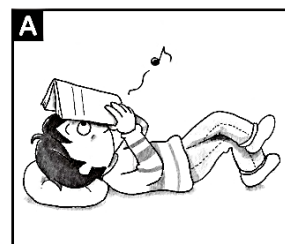
最近の保健室では…

「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。今の季節は、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ずかしいです。服装でも調節できるように工夫してみましょう。



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？



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
- B 規則正しい生活を心がける
- C バランスの取れた食事をする
- D とどろき遠くの景色を見る

こたえ

Q5 に入る言葉は何か？

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。
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。前髪は目にかららない長さにして。

こたえは… X

Q3 部屋が暗すぎて目に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 近くをずっと見てると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。

こたえは… 目