

# ほけんだよん 10月

実りの秋。心も体も元気に活動できる季節です。その一方で、朝晩の冷え込みや昼夜の気温差で体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整えて、健康に過ごしましょう。

10月の保健目標 目の健康について考えよう

10月10日は



目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。みなさんは白頃から目に優しい生活をしていますか？  
目には物の大きさを知る、色を見分ける、明るさを感じる、遠い・近いがわかるといった4つの働きがあります。その他に「目は心の窓」といわれるように、その人の心の健康状態をあらわします。

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

実は、

目

を

守

つてくれている？

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

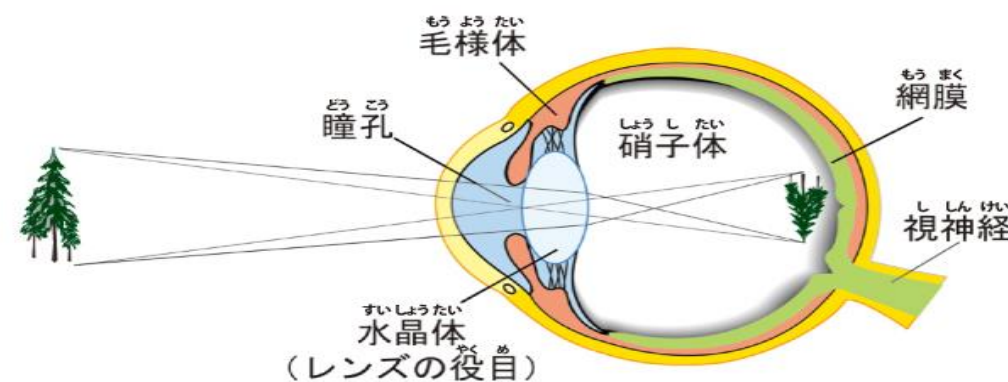
おおさかしりつみなみなべしやうがっこう ほけんしつ  
大阪市立南田辺小学校 保健室  
れいわ なん がつ  
令和7(2025)年10月



ときどき遠くのものを見るようにしましょう



勉強や読書、テレビ、ゲームなど、私たちの生活は近くのものを見ることが多く、毛様体筋はいつも緊張しているので疲れてしまいます。  
ときどき遠くを見ようとすると、毛様体筋の緊張が解け、目の疲れをとる効果があります。



私たちの目は、光が網膜の上に像を映し出すようにピントを調節しています。

ピントを合わせるために、毛様体が水晶体の厚さを調節しています。

- 近くのものを見るとき・・・水晶体を厚くする→毛様体筋が緊張
- 遠くのものを見るとき・・・水晶体をうすくする→毛様体筋がゆるむ

保護者の方へ

～色覚特性の健康相談について～

定期健康診断項目の見直しに伴い、2003年以降、学校での色覚検査は実施されなくなりました。これは、多くの場合日常生活に大きな支障が少ないことや、見つかったとしても治療ができない特性であることなどが理由です。但し、お子さんの色の見え方や使い方について気になる場合は、個別に健康相談を行うことができます。ご希望の方は保健室までご相談ください。