

ぽかぽか

10月10日は
目の愛護デー



臨時ほけんだより
令和7年度 アイ・Eye 号
中北小学校保健室

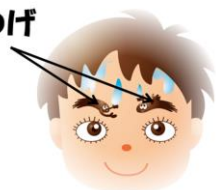
10月10日は、「目の愛護デー」でした。中北小学校では、10月7日（火）に、毎月の体重測定に加えて、視力検査と目の保健指導を行いました。各学年で行った目の保健指導での内容を、ご紹介します。

ねんせい 1年生

め 目のふしぎや「まゆげ」などの役割を知りました！

めに あせがはいののを ふせぐ

まゆげ



めに ごみがはいののを ふせぐ

まつげ



め(めだま)を まもる

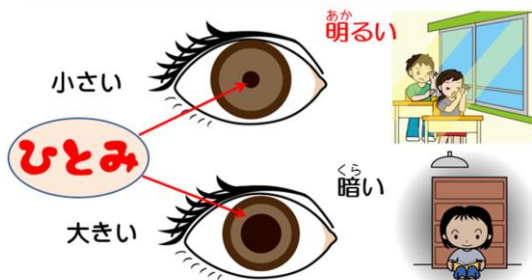
まぶた



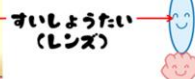
ねんせい 2・3年生

め 「目ってすごい！」目の仕組みを学びました！

め はい ひかり りょう ちょうせつ
目に 入る光の量を 調節する



とおくを見る

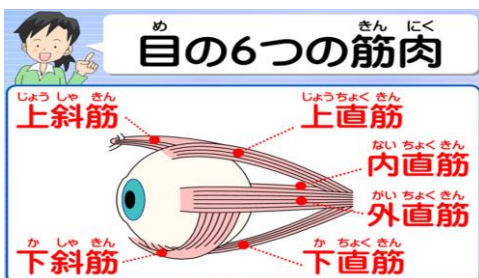


ちかくを見る



○「明るさ」や「見るものの距離」によって、目の中也調整をしています。

め 目のつかれ、感じていませんか？



め 目をつかれさせないためには

- ① テレビやゲームを長い時間 続けない
- ② 画面に近づきすぎない
- ③ 部屋を明るくする

メディアの使用で、
目の筋肉をたくさん使っています！



ねんせい 4年生

やってみよう！目のつかれ度チェック！

- ① 長い時間、テレビを見たり、ゲームをしたりすることが多い。
- ② 食べ物の好き嫌が多い。
- ③ 外で遊ぶよりも、テレビを見たり、ゲームをして遊んだりすることが多い。
- ④ メガネやコンタクトレンズを使っているけど、見えにくいことがある。
- ⑤ 字を書くときに、目を近づけてしまう。
- ⑥ 前髪が目にかかっている。
- ⑦ 本を読むときに、周りの明るさを気にしない。
- ⑧ 「姿勢が悪い」と注意されることが多い。

いくつチェックができましたか？

4つ以上	目がつかれているかもしれません。すぐに、生活を直しましょう。
2～3つ	このままでは、視力が下がってしまいます。生活を直していくようにしましょう。
0～1つ	いつまでも、目を大切にしましょう。

ねんせい 5・6年生

「ドライアイ」と「ブルーライト」って？

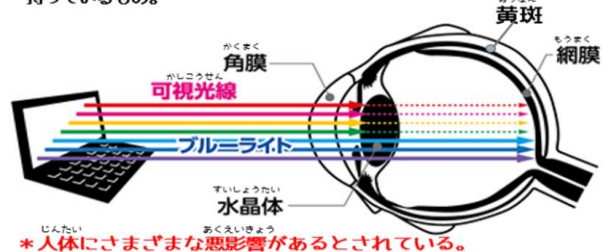
ドライアイ



目の表面の涙の量が少なくなり、涙の動きが悪くなり、目に傷ができてしまうこともある病気。

ブルーライトとは…

人の目で見ることができる光の中で、もっとも強いエネルギーを持っているもの。



ほけんしどう とお ～保健指導を通して…～

- 目の体そうをしたり、テレビとの距離を考える。
- メディアの時間を決めて、1時間より後はしないようにする。1ヶ月に20日は、外に出たい。
- 遠い距離で見たり、長い時間見たりしないで、ルールを決めようと思う。
- 30分目を使ったら、その後遠くを10分は見る。
- ねる2時間前までには、スマホやテレビを見ないようにする。
- 姿勢ができていないので、目とパー2つ分離して座りたい。
- 夜遅くまで起きていることがほとんどなので、早く寝たい。