



# ぽかぽか



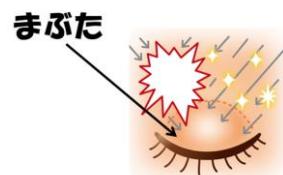
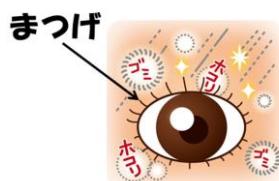
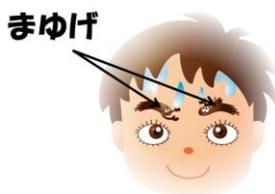
10月10日は  
目の愛護デー  
臨時ほけんだより  
令和7年度 アイ・Eye 号  
中北小学校保健室

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。

## 1年生

めのふしきや「まゆげ」などの役割を知りました！

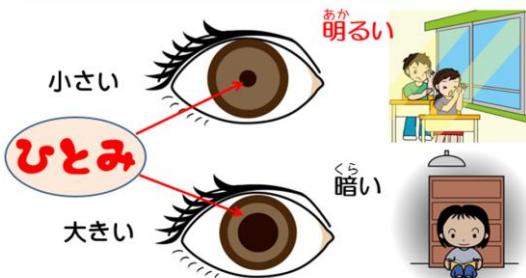
めに あせがはいるのを ふせぐ めに ごみがはいるのを ふせぐ め(めだま)を まもる



## 2・3年生

「目ってすごい！」目の仕組みを学びました！

目に 入る光の量を 調節する



### とおくを見る

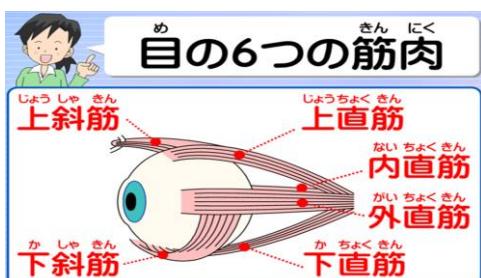


### ちかくを見る



○「明るさ」や「見るものの距離」によって、目の中も調整をしています。

めのつかれ、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！



## 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 食べ物の好き嫌いが多い。
- 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ても、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。



いくつチェックがつきましたか？

4つ以上

自分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。

## 5・6年生

### ドライアイ

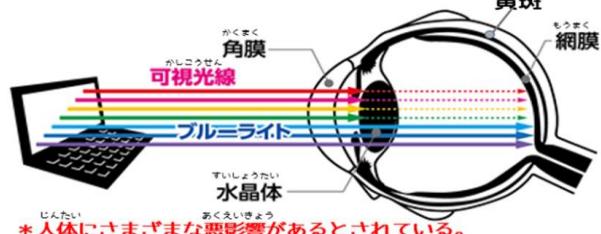


目の表面の涙の量が少なくなり、涙の働きが悪くなり、目に傷ができることもある病気。

### 「ドライアイ」と「ブルーライト」って？

#### 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つっているもの。



#### ～保健指導を通して…～

- 自の体そうをしたり、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、外出したい。
- 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、自とバー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。