



令和6年10月  
佐敷小学校  
保健室 岩田

## 【10月の保健目標】 目の大切にしよう

10月に入り、朝夕と昼間の気温差が大きく、肌寒さも感じられるようになりました。自分で服装を調節し、風邪をひかないように工夫してみましょう。食欲の秋、勉強の秋、スポーツの秋、芸術の秋、いろいろな秋を元気に笑顔で過ごしましょう。

目に優しい生活を知ろう！



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が一番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

**ゲンさん**  
休みの日は1日中ゲームをしている。

野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

**モクさん**  
夜は暗い部屋で本を読んでいる。

テレビを見るときは寝転んで見ている。

**ガンさん**  
前髪が目にかからないようにしている。

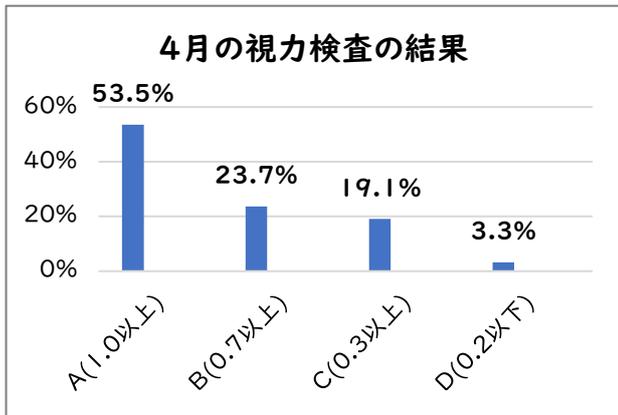
夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で一番目がいいのは**ガンさん**。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。

- ポイント**
- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
  - 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
  - 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
  - しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

## 目の健康について学習しました



今年度4月の1～6年生の視力検査の結果です。昨年度と比べるとAの人の割合が6%（約15人）増えました。元気アップカードでも、視力のことを考えてアウトメディアに取り組んでいる様子が見えます。

視力が下がる原因には、メディアの使い方、姿勢、目の疲れなど様々な原因があります。1・3・5年生では、10月の「目の愛護デー」にあわせて目の健康について勉強をしています。ぜひうちでも話題にしてみてくださいね！