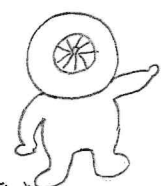


# すくすく湯出っ子



No.6 令和7年10月8日(水)湯出小 保健室坂本

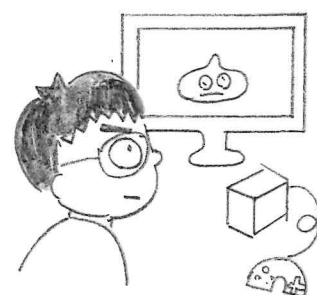


## 目を大切にしよう

朝起きてから夜寝るまでの間、「目」はつねになにかを見ていてまわりからいろいろなじょうほうを取り入れています。そんなはたらきものの目をあなたはつかれさせたり、ふたんをかけてしまったりしていませんか。大切な目をまもるために次のことに気をつけましょう。



しせいをよくしてつくえから目を30cm以上はなそう



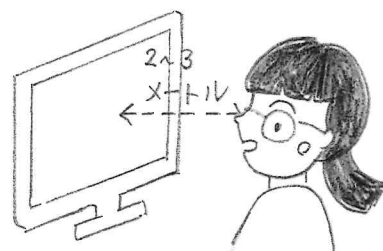
テレビやゲームは時間をきめよう



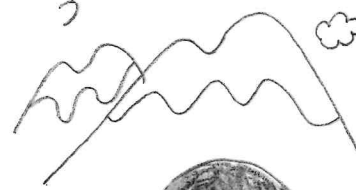
まえ前がみが目にかからないようにしましょう



勉強するとき、テレビを見る時は、へやを明るくする



テレビは画面から2~3mはなれて見よう



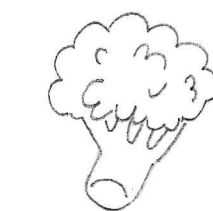
遠くのけしきをながめて目のきん肉を休ませよう



←湯出小学校ホームページ「保健室」のQRコードで

す。こちらからもご覧になれます。

## 目の健康にいい食べ物



ブロッコリー



ほうれんそう



うなぎ



レバー



肉



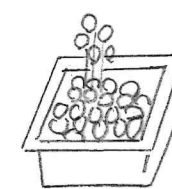
たまご



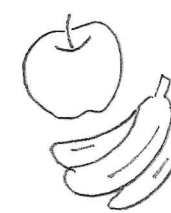
さかな魚



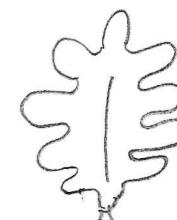
牛乳



なっとう



フルーツ



わかめ

目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

おうちのかたへ～守ってくださいお子さんの目の健康

文部科学省「令和6年度学校保健統計調査」によると、小学生の裸眼視力1.0未満者は36.8%と過去最大の割合となっており、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。

視力低下は特に近年、子どもの健康上の課題となり、作今のコロナ禍によるさまざまな生活習慣の変化がさらに拍車をかけているといわれています。一方で、学校での学習、ご家庭での生活ともに子どもがPCやタブレット、スマホといったICT機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。

こうした現状を踏まえ、子どもたちには、情報モラルだけでなく、視力や目の健康も含めて、こうした機器を「どう使っていけばよいか」をぜひ知ってほしいと考えています。学校からも取り組みや啓発を続けていきます。保護者のみなさまにおかれましても、引き続きご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。

# ほけんだより 10

湯出小 保健室 令和 7 年 10 月 8 日 発行

あうちの人と  
いっしょに  
よみましょう。

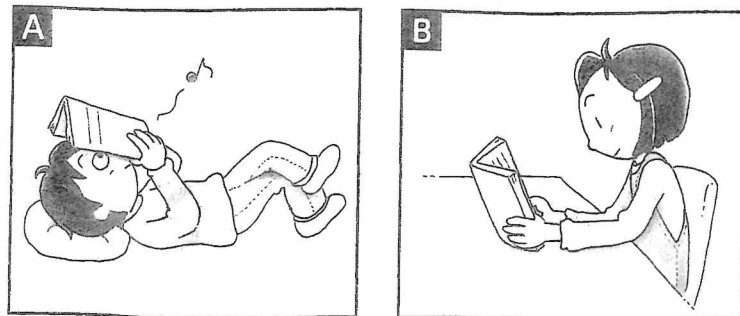


あき ふか 秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって  
あさばん にちゅう かん だん さ おお 朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温  
さ からだ な たいちよう くず かんせんしょう 差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も  
は や だ し じ き うわ ぎ ふくそう ちょうせい 流行り出す時期です。上着など服装で調整し  
ながら、毎日を元気に過ごしましょう。

## 目〜目〜 クイズ主になろう!

と お く が見えにくくなる「近視」は、い てん 遺伝だけでなく、せい かつしゅうかん 生活習慣が  
遠 かんわっているんだって。ちか 近くばかり見ていると、近視になりや  
すい と言われるよ。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

Q4 次の中から目に良い生活習慣を  
すべて選んでね

- ア 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
- イ 規則正しい生活を心がける
- ウ バランスの取れた食事をする
- エ とときとき遠くの景色を見る



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

Q5 ☐に入る言葉は何かな？

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

なんもん 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。  
じっさい 実際にやってみてね。



クイズのこたえ

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  
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  
目にかからない長さにして。

こたえは… X

Q3 部屋が暗すぎて  
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  
いると目が疲れてしま  
よ。適度に休憩しよう。

こたえは… 目