

# ほけんだより

令和 7 年 1 0 月 No.6 太白台小学校保健室

10月 ほけんもくひょう 目を大切にしよう

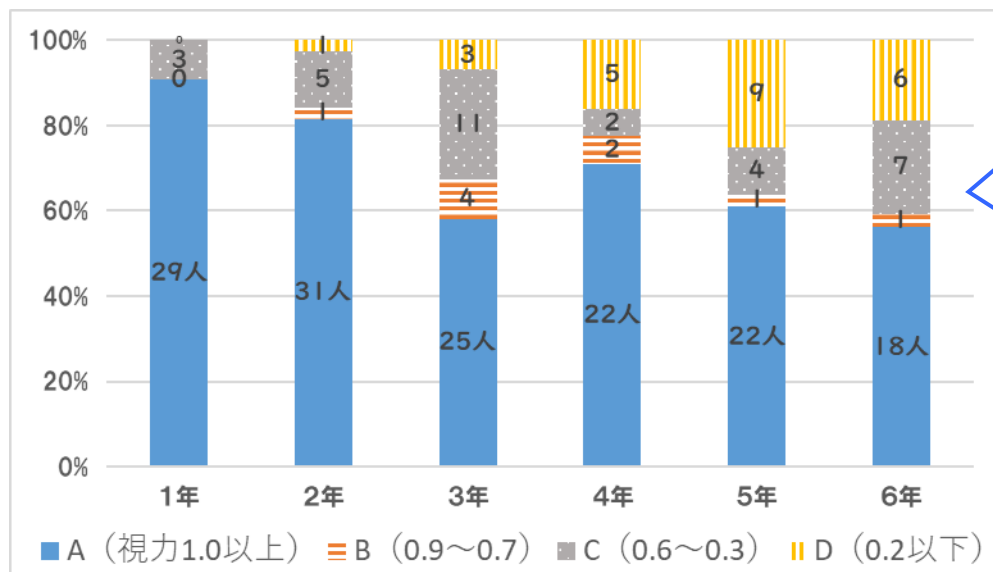
9月は厳しい残暑が続きましたが、ようやく過ごしやすい気温になってきました。朝晩と昼の気温差で体調をくずしやすいので、服装を調節し、規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう。

目を大切にしよう！

10月10日は  
目の愛護デー



4月太白台小学校の視力検査結果



視力を低下させないように、目にやさしい生活をこころがけましょう。



## 10月の視力検査について

○実施日：10月9日～10日、長休み・昼休み

メガネを持っている人は、メガネを持ってきましたよう。

○対象者：1学期の視力検査の結果B～D判定で、未受診の児童

※対象ではない人で、見えにくさがあり視力検査を受けたい人は、保健室に相談に来てください。

※受診が済んでいる人は、眼科医の指導に従って目を大切にしてください。

### 保護者の皆様へ

●視力検査の結果B～D判定の人は水色の用紙を渡します。眼科受診をお願いします。

●前髪が長い人は、結ぶ、とめる、短く切るなど、目にかからないようにしてください。

# 目〜目〜 クイズ王 になろう!

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われているよ。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？

A



B



こたえ

Q2

前髪が長いほうがいい。  
○かな×かな？



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

Q4

次の中から目に良い生活習慣を  
すべて選んでね

A 1日2時間程度、  
外で遊ぶ時間を作る

I 規則正しい生活を  
心がける

U バランスの取れた  
食事をする

E ときどき遠くの景色を見る



こたえ

Q5

☐ に入る言葉は何か？

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。  
実際にやってみてね。



クイズの答え

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う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うよ。適度に休憩しよう。

こたえは… 目