

# えがお

上尾市立尾山台小学校 保健室  
ほけんだより（家庭数配布）  
令和7年10月10日 No. 6



## 10月の保健目標「目を大切にしよう」



暑さが少しずつ落ち着き、秋の涼しさが感じられるようになりました。今年の夏は、命の危険を感じる猛暑日が続く、子供たちも外での活動がなかなか行えず、もどかしさを感じる子ども多かったと思います。これからの季節は、「スポーツの秋」となるよう、休み時間には外で積極的に体を動かしてもらいたいです。

また、朝晩と日中の気温の差が大きくなると体調を崩しやすくなります。脱いだり着たりができる服装で、体温調節ができるようご協力をよろしくお願いいたします。

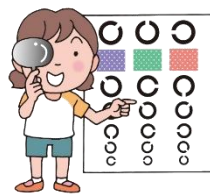


## クイズ王になろう！

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が大きく関わっています。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われています。ですが、勉強したり、読書をしたり、ゲームをしたり…みなさんの生活には近くを見る時間がたくさんあります。目にやさしい生活はどんな生活でしょうか？クイズに挑戦して、自分の生活を見直してみましょう。

### 尾山台小 視力検査の結果（R7.4月実施）※矯正視力含む

A（1.0以上）・・・111名  
B（0.9～0.7）・・・10名  
C（0.6～0.3）・・・22名  
D（0.2以下）・・・6名



**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

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。

**Q1** 遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が大きく関わっています。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われています。ですが、勉強したり、読書をしたり、ゲームをしたり…みなさんの生活には近くを見る時間がたくさんあります。目にやさしい生活はどんな生活でしょうか？クイズに挑戦して、自分の生活を見直してみましょう。

**Q2** 前髪が長いほうがいい。○かな×かな？

**Q3** 前髪が長いほうがいい。○かな×かな？

**Q4** 次のの中から目に良い生活習慣をすべて選んでね

**Q5** ☐ に入る言葉は何か？

10月10日は目の愛護デー

目にやさしい生活をしよう！

勉強や読書



正しい姿勢で

寝転んでの勉強や読書は、本と目の距離が近くなりがちなので、やめましょう。



メガネ

★ 度があっているかチェックしましょう

- ☐ 黒板の字が見えにくい
- ☐ ぼやけて見える
- ☐ 肩がこる
- ☐ 頭が痛くなる
- ☐ 目を細めると見えやすい

正しく使おう



→チェックがつくと、度が合っていない可能性があるので、眼科を受診しましょう。

部屋

暗いと目が疲れます。逆にまぶしすぎると、明かりは目にしげきを与えます。部屋は適度に明るくしましょう。

適度に明るく

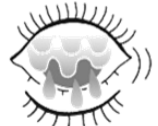
読書や勉強の時は、スタンドライトがおすすめ♪



まばたき

忘れずに！

まばたきをすると目に涙がいきわたります。涙は、目をうるおして、酸素や栄養を与えてくれます。また、目をきれいにしてくれ、よく見えるようにしてくれています。



まばたきが減って目が乾燥するとドライアイに

ドライアイ・チェック

- |                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる    | <input type="checkbox"/> 涙が出る    |
| <input type="checkbox"/> 目がかわく    | <input type="checkbox"/> 目がかゆい   |
| <input type="checkbox"/> 目がかすむ    | <input type="checkbox"/> 光がまぶしい  |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い     | <input type="checkbox"/> めやにがでる  |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い     | <input type="checkbox"/> 目が重く感じる |
| <input type="checkbox"/> 目がごろごろする |                                  |

5つ以上チェックがついたら眼科に相談しましょう。

スマホ・ゲーム

時間を決めて守る

★ 3つの約束を守りましょう！

- ☐ 適度に明るい場所で。
- ☐ 目と画面は、50cm以上はなす。
- ☐ 30分～1時間程度を目安にしましょう。休憩も忘れずに！



メガネをかけると近視が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のもを処方してもらいます。



— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。

