

10月の保健目標：目の健康を守ろう！

10月10日は目の愛護デー

遠く（とお）のものが見えにくくなる「近視（きんし）」は、遺伝（いでん）だけでなく、生活習慣（せいかつしゅうかん）がかかわっているそうです。近くばかり（ちか）見ていると、近視（きんし）になりやすいといわれています。でも、勉強（べんきょう）をしたり、タブレットを使（つか）ったりゲームをしたり、生活（せいかつ）の中では近く（ちか）を見る時間（じかん）がたくさんありますね。目に優しい生活（めやさ）とはどのような生活（せいかつ）でしょうか？日々（ひび）の生活（せいかつ）をふり返（かえ）ってみてくださいね。

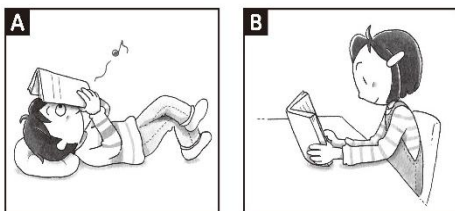
相模野小学校のスマホ・ゲーム使用時間の目標 ～夏休みの生活カレンダーより～

	1位	2位	3位
1年生	1時間	2時間	30分
2年生	1時間	2時間	30分
3年生	2時間	1時間	30分
4年生	2時間	1時間	3時間
5年生	2時間	1時間	3時間
6年生	2時間	3時間	1時間

学年（がくねん）が上がるにつれて、目標時間（もくひょうじかん）が長（なが）くなっていました。中には10時間と書いていた児童（じどう）も…。あまりの暑（あつ）さに、目標（もくひょう）よりも長（なが）く使（つか）ってしまったと感想（かんそう）に書（か）いている児童（じどう）も多く（おほ）いました。楽しくて便利（べんり）なものですが、使（つか）い方（かた）には工夫（くふう）が必要（ひつよう）です。やりすぎは要注意（ようちゅうい）です。

クイズ王になろう！

Q1 AとBの絵（え）を比べて目に悪い（わる）のはどっち？
どが悪い（わる）かな？



こたえ

Q2 前髪（まえがみ）が長いほうがいい。
〇かな×かな？



こたえ

Q3 ゲームをするときの
部屋の明る（あか）さはどれくらいがいい？

- A 真っ暗（くろ）
- B まぶしいほど明（あか）るい
- C ちょうど良い明（あか）るさ



こたえ

Q4 次の中（なか）から目に良い生活習慣（せいかつしゅうかん）を
すべて選（えら）んでね

- ⑦ 1日（いちにち）2時間（じかん）程度（ていど）、外（そと）で遊ぶ（あそぶ）時間（じかん）を作る
- ① 規則正（きぎようせい）しい生活（せいかつ）を心（こころ）がける
- ② バランスの取（と）れた食（しょく）事（じ）をとる
- ⑤ とときどき遠（とほ）くの景（けい）色（しき）を見る

こたえ

Q5 ☐ に入る言葉（ことば）は何（なに）かな？

ゲームをするときは、
1時間（じかん）に1回（いちかい）は
15分（ふん）くらい

☐ を休（やす）める



こたえ

何（なん）問（もん）わかったかな？
目に良い（よい）ことはどれも
すぐ（すぐ）にできる（できる）ものばかり。
実（じつ）際（さい）にやってみてね。



Q1 寝転（ねころ）ぶと目（め）と本（ほん）の距離（きょり）が近（ちか）くなって目（め）が悪（わる）くなる原因（げんいん）。本（ほん）との距離（きょり）が左（ひだり）右（みぎ）で違（ちが）うと右（みぎ）目（め）と左（ひだり）目の視（し）力（りき）に差（さ）が出（で）てしまうかも。

こたえは… A

Q2 前髪（まえがみ）が長い（ながい）と目（め）に入（い）って、傷（きず）をつけてしまうかも。前髪（まえがみ）は目（め）にかならない長（なが）さにしよう。

こたえは… X

Q3 部屋（へや）が暗（くろ）すぎて目（め）も明（あか）るすぎても目（め）が悪（わる）くなる原因（げんいん）になるよ。

こたえは… C

Q4 目に優しい生活（めやさ）=規則正（きぎようせい）しい生活（せいかつ）と覺（かん）えておこう。

こたえは… 全部（ぜんぶ）

Q5 近く（ちか）をずっと見（み）ていると目（め）が疲（つか）れてしまうよ。適（てき）度（ど）に休（やす）憩（けい）しよう。

こたえは… 目（め）

色覚検査を行います

色覚検査（しきかくけんさ）は色（いろ）の見（み）え方（かた）を知る（しる）検査（けんさ）です。必ず（かならず）受（う）けなければならぬ検査（けんさ）ではありません。ですが、色（いろ）の見（み）え方（かた）の特性（とくせい）を知（し）っておくことで、授業（じゅぎょう）を受ける際（さい）や、職業（しよくぎょう）・進路（しんろ）選択（せんたく）の際（さい）に役立（やくだ）つこともあります。ご希望（きぼう）の場合は、10月（じゅうがつ）10日（じゅうにち）までに担任（たんにん）にご連絡（れんらく）ください。