



令和4年10月3日  
中央区立豊海小学校  
校長 村上 隆史  
養護教諭



目の愛護デー

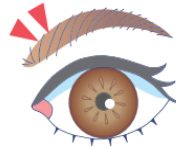


吹く風が涼しくなり、秋の空気を感<sup>あき</sup>じられる様<sup>よう</sup>になりました。10月10日は目の愛護デーです。みなさんの目はさまざまな物を見て、情報<sup>じょうほう</sup>を得て、毎日働<sup>あそび</sup>いています。目は起きてからずっと働<sup>あそび</sup>きっぱなしです。しっかり睡眠<sup>すいみん</sup>をとって、目を休める時間<sup>じかん</sup>をつくるようにしましょう。

目を守る私たちは誰でしょう!

私は誰でしょう①

ヒント:落ちてくる汗やゴミを入りにくくするよ。  
気持ちの表現にも欠かせない



おでこから流れる汗を目<sup>め</sup>に入れないようにしたり、表情<sup>ひょうじょう</sup>を作ったり役割<sup>やくわり</sup>があります。また、目<sup>め</sup>に日陰<sup>ひかげ</sup>を作り、日差し<sup>ひざし</sup>を遮<sup>さ</sup>って目<sup>め</sup>を守ります。

私は誰でしょう②

ヒント:細かいゴミや汚れを防ぐよ。  
砂漠<sup>さぼく</sup>に住むラクダは、これがとっても長いらしい



目<sup>め</sup>に細かいゴミが入るのを防ぎます。ラクダは目<sup>め</sup>を守るために、たくさんの長いまつ毛<sup>まつげ</sup>が生えています。

私は誰でしょう③

ヒント:フタの役割をしているよ  
70歳<sup>70さい</sup>の人は〇〇〇〇を5億回<sup>5おくかい</sup>回しているよ。



「まばたき」が大切な仕事<sup>たいせつなしごと</sup>です。目<sup>め</sup>に物<sup>もの</sup>が入るのを防<sup>か</sup>いだり、乾燥<sup>かんばつ</sup>しないようにしています。

私は誰でしょう④

ヒント:目の表面<sup>め</sup>を潤したり、ゴミを洗い流したりするよ。  
くやしい時はしょっぱい味<sup>あじ</sup>になるらしい。



「まばたき」が大切な仕事<sup>たいせつなしごと</sup>です。目<sup>め</sup>に物<sup>もの</sup>が入るのを防<sup>か</sup>いだり、乾燥<sup>かんばつ</sup>しないようにしています。

こたえ:①まゆげ ②まつ毛 ③まぶた ④なみだ



わかるかな～

おうちの方へ

ほけん日より裏面では、おうちの方へのお知らせなどを掲載します。表面の児童用とともに、ご一読ください。

感染症のお知らせ（9月16日～9月30日分）

\*新型コロナウイルス感染症 \*流行性耳下腺炎（おたふく風邪）

子どもの視力低下について

文部科学省「令和3年度学校保健統計調査（速報値）」によると、「裸眼視力 1.0 未満の者の割合は小学校1年生で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数」となり、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。1学期に行った定期健康診断の結果を見ても児童の視力低下が気になりました。視力低下は近年、子供の大きな健康上の課題となり、コロナ禍による様々な生活習慣の変化がさらに拍車をかけていると言われています。一方で、学校の学習とともに、ご家庭でも子供がPCやタブレット、スマートフォンといったICT機器に触れる機会が増えていることも要因として考えられます。こうした現状を踏まえ、子供たちにはICT機器のスキルや情報モラルだけでなく、視力や目の健康について、どう使っていけばよいかを一緒に考えていけたらと思います。



ちょっと待って！  
疲れ目のサイン  
出てない？

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

### 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

### 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

### 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう