



令和7年10月1日
新宿区立戸塚第三小学校
校長 〰〰〰
養護教諭 〰〰〰

ようやく過ごしやすい季節になりました。読書や芸術を楽しみ、勉強にも集中して取り組める季節です。しかし、集中しすぎて目と本の距離が近くなっていませんか？ 10月10日は「目の愛護デー」です。ゆっくりと目を休ませる時間も大切です。

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？
どがが悪いかな？

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
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。

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よう。
こたえは ... **×**

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**

うらもあります



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。



ケガの防止のために注意してほしいこと

10月は 運動会！
ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



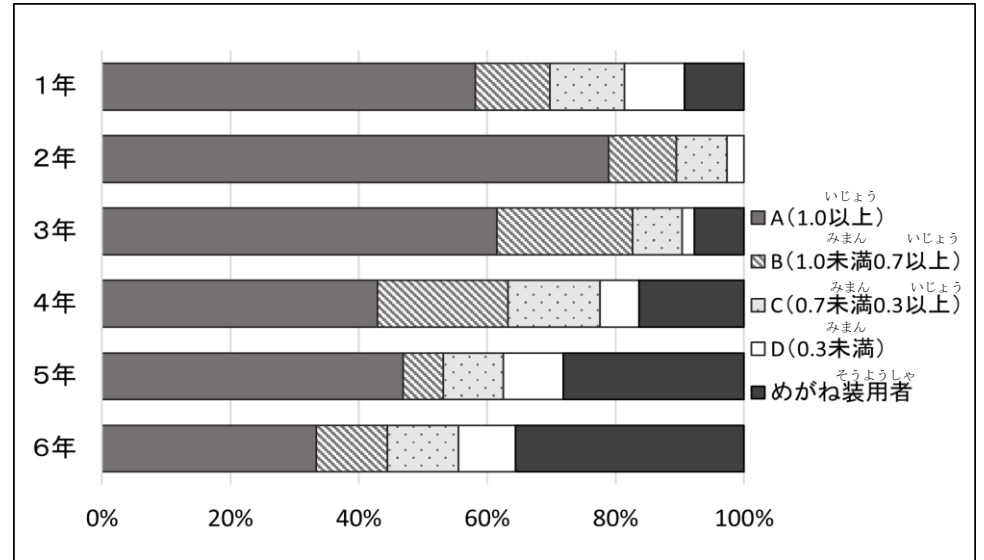
その日の自分の体調をしっかりと意識する



定期健康診断☆まとめ

4月から6月にかけて実施した定期健康診断の結果について、ほけんだよりで少しずつご紹介します。今月は、10月10日の「目の愛護デー」に合わせて、視力検査の結果をお知らせします。

☆視力検査



※裸眼視力を集計。専門医を受診の結果、異状なしとなった場合も含む。

最近の子供の健康課題として、毎年文部科学省が行う「学校保健統計調査」でも「視力の悪化」が挙げられています。

一度下がってしまった視力を回復させることはなかなか難しいのですが、めがねで矯正し、低下を防ぐことはできます。

「最近物がぼやけて見えるな」

「ホワイトボードの字が見えにくいな」

ということがあれば、眼科の受診をお勧めします。

10月10日は

