

ほげんだより 10月

令和8年10月15日 大田市立志学小学校 保健室

目に優しい生活をしていますか？

子どもの目は生まれてから発達し、視力の機能は7歳ごろに完成するといわれています。その後、視力が低下するのは、遺伝だけでなく、毎日の生活習慣が関係しています。

わたしたちの脳は、五感（見る・聞く・かぐ・さわる・味わう）でいろいろな情報を得ていますが、このうち「見る」ことに入ってくる情報が全体の約80%をしめるといわれるほど、目は大きな役割を果たしています。クイズに挑戦して、目に優しく過ごせるか自分の生活を見直し、目を大切にしよう心がけましょう。

Q1 AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？
どが悪いかな？

A

こたえ

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

① 1日2時間程度、
外で遊ぶ時間を作る
② 規則正しい生活を
心がける
③ バランスの取れた
食事をする
④ ときどき遠くの景色を見る

こたえ

Q5 ☐ に入る言葉は何かな？

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

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く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。前髪は目にからかな長さにしよう。

こたえは… X

Q3 部屋が暗すぎて目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

あき よなが たの
秋の夜長を楽しもう



秋が深まり、夜が長く感じられるようになりました。ゆったりした時間を過ごすにはぴったりの時期です。

完読賞に向けて、積極的に読書をしている人がいるようですね。ねる前の読書にはリラックス効果があり、よいねむりにつながるといわれています。秋の夜長に、読書を楽しむ時間をとるとよいですね。

10月15日は世界手洗いの日



「世界手洗いの日」はユニセフが取り組んでいるプロジェクトで、正しい手洗いを広めるためにこの日が定められました。

すずしくなってきたこの時期は、ウイルスの活動がより活発になり始めるころです。自分の体を病気から守るために、石けんを使った手洗いを行いましょう。

【石けんを使って手を洗うと、こんなによごれが落ちます！】

よごれた手



みず
水洗い
だけ
(2秒)



石けんで
洗う
(あわ立てて
30秒)



資料：花王 ぐらしの研究「学校生活における子供の手洗い実態」より

元気もりもり委員会と石けん補じゅうをしていて、トイレの石けんの減りが悪いと感じています。トイレの後、石けんを使いましょう！