

ほけんだより 10月

令和7年 10月8日
一宮市立大和西小学校

10月の保健目標

目を大切にしよう



10月10日は目の愛護デーです。どのくらい目にやさしい生活をしているか、チェックしてみましょう。

前髪は目に
かからないように
しているよ!



注意!

前髪が目にかかる
と、ピントが合わせ
にくいので、目が疲
れてしまいます。

いい姿勢で勉強
したり、見たり
しているよ!



注意!



斜めから見たり、近
くで見たりすると、
目が疲れたり、悪く
なったりします。

長時間見続けないように
休けいしているよ!



注意!



光ったり動いたりする
ものを長時間見続け
ると、目が疲れてし
まいます。

目の疲れは、目からの
SOSです。目の疲れを
感じたら、見るのをやめ
たり、遠くの景色を見
たり、早く寝たりして、目
を休ませましょう。

「まばたき」していますか??

まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の
表面についたごみをぬぐいとるはたらきです。

2つ目は、目の表面が乾かないように、水分（なみだ）で
ぬらすはたらきです。

ゲームや動画の画面を集中して見ていると、まばたきの
回数が少なくなることがわかっています。

ゲームをしたり動画を見たりするときは、長い時間、画
面を見続けずに休けいして目を休めるようにしましょう。



画面を見過ぎていませんか?



意識して目を休めよう