

ほけんだより

大森小学校

【No. 10】2025. 10. 8

10月10日は目の愛護（あいご）デー 目の健康についてかんがえよう

みなさんの目は、毎日の勉強や遊びにとっても大切なはたらきをしています。ですが、ゲームやテレビを長い時間見たり、本を近くでよんだりすると、目がつかれてしまいます。目にやさしい生活とはどんな生活なのかを知って、目の健康をまもってあげましょう。

目〜目〜 クイズ王になろう！

Q1 AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？
どこが悪いかな？



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 前髪が長いほうがいい。
○かな×かな？



こたえ

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て。

こたえは… X

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

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

こたえ

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

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。



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

目に良い食べ物を 食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

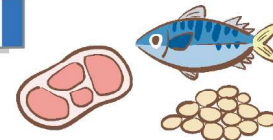
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



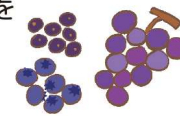
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。

