



ほけんだより～おうちのかたへ～

(児童数配付)

# のびのび

四街道市立みそら小学校  
令和7年10月1日

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、過ごしやすいこの季節にはたくさんのことを楽しみたいくなります。10月10日は「目の愛護デー」。好きな本を読んだり、すてきな絵を見たり目を通して心を豊かにできたらいいですね。

## 目について気になる こんなこと あいませんか？



テレビ画面に近づいて見る



本などを目に近づけて見る



目を細めたり、眉間をせばめたりして見る



頭を傾けたり、横にしたりして見る



まぶしさを訴える

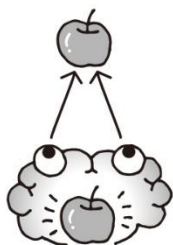


片目で見ようとする

このような気になる様子が  
ありましたら、眼科を受診  
しましょう。



スポーツ選手に求められる **深視力** って？



「<sup>しんしりょく</sup>深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。

深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。

心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。



## 2学期の身体計測を行いました。

9月5日・8日に2学期の身体計測を行いました。1学期に比べ、心も体もたくさんの成長が見えた身体計測でした。

結果は「健康の記録」に記載してあります。

ご覧になりましたら、表紙の保護者印にサインをし、

10月6日(月)までに、学級担任に提出をお願い致します。



【今月の保健目標】

目を大切にしよう



10月10日は  
目のあいごデー



ほけんだより～みそら小のみんなへ～

# のびのび

みそら小学校 令和7年10月1日

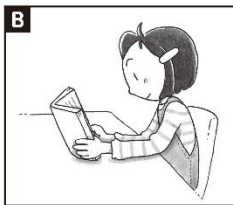
## クイズ王になろう!

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。近くばかり見ていると、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？  
どこが悪いかな？



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

- 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

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

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。



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は。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。前髪は目にかからない長さにしよう。

こたえは… X

Q3 部屋が暗すぎて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

## 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。

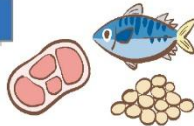
### ビタミンA

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。



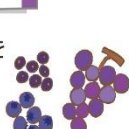
### ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



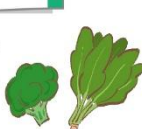
### アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



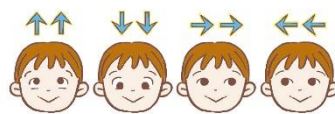
### ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。



## 目が疲れたときは…

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



### 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



### 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。