

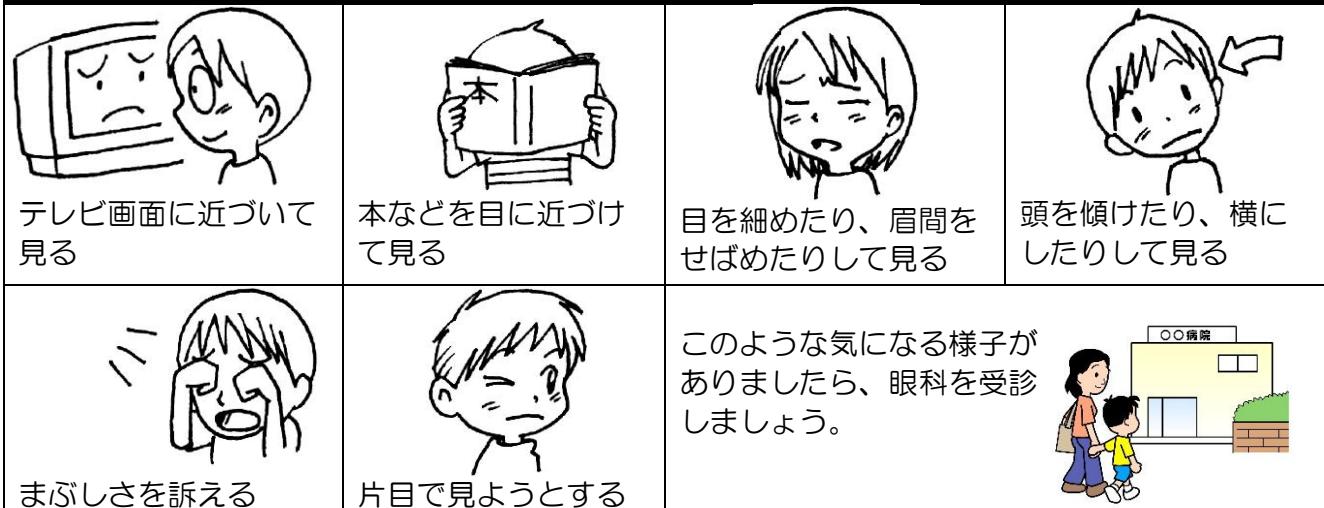


のびのび

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樂しみたくなります。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 ありませんか？



スポーツ選手に求められる 深視力って？

「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。



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

【今月の保健目標】
め たいせつ
目を大切にしよう

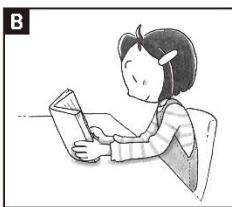
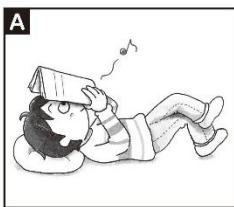


10月10日は
目のあいごデー

目～目～ クイズ王 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

まえ がみ 前髪が長いほうがいい。
○かな×かな？



こたえ

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

次のなかで、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

1 規則正しい生活を
心がける

2 バランスの取れた
食事をとる

3 ときどき遠くの景色を見る

こたえ

□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
すぐにはできるものばかり。
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しまう
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り、
傷をつけてしまうかも。前髪は
目にかかる長い長さにしよう。

こたえは… X

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



目に良い食べ物を 食べていますか？

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。



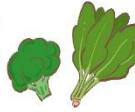
アントシアニン

目の表面の膜を
保護したり、
目の疲れを
とったりします。



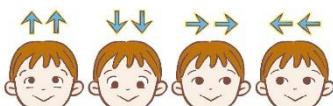
ルテイン

目の病気の
症状改善や
予防に
つながることもあります。



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。