

No.7 R4.10.3 三島小学校保健室

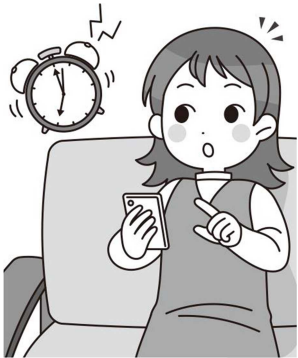
## ◎10月10日は『目の愛護デー』

テレビに動画、ゲーム、タブレット。メディアを使うと、たくさんの面白いこと、楽しいことがありますね。でも、メディアをたくさん使ったあと、「目がかわいたなあ。」「目がいたいなあ。」と思うことはありませんか？もしかしたらそれは、目がつかれているサインかもしれません。

10月10日は目の健康を守るための『目の愛護デー』です。ほげんだよりでは、目に関するいいことを紹介します。クイズもあるので、ちょうせんしてみてくださいね。

### 目を大切にするコツ

- ◎早くねて、目を休ませる。  
(ねる前は、メディアを使わない。)
- ◎テレビを見るときは、画面からはなれて、座って見る。
- ◎画面や本を見るときは、目から30cmくらいはなす。
- ◎メディアを使う時は時間を決めて、こまめに休けいする。
- ◎本は、明るい場所で読む。
- ◎前髪が目にかかるときは、ピンでとめるか、短く切る。



### つかれ目を解消するには…？

- ◎まばたきをする  
…まばたきをすると涙が出て、目の表面がうるおうよ。
- ◎遠くを見る  
…リラックスできるように、山や空など、自然をみるといいね。
- ◎あたためる  
…血流をよくして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。
- ◎目のストレッチ  
…目を上下左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



### 目のクイズにチャレンジ！

- ①本を読むとき、目と本の間はどれくらい？  
A 10cmくらい  
B 30 cmくらい
- ②メディアを使うとき、やめるのはいつ？  
A 決めた時間がきたらやめる  
B 目がつかれたらやめる
- ③視力検査で使うこれ、なんて言う？  
A ドーナツかん  
B ランドルトかん
- ④とんぼには、目がいくつある？  
A 2こ  
B 20,000こ



### どっちが大きい？どっちが長い？

- ⑤どっちの四角が大きいかな？
- ⑥どっちの黒丸が大きいかな？
- ⑦どっちの横線が長いかな？

こたえはここをクリック！











## 目のクイズ 答え

①本を読むとき、目と本の間はどれくらい？ → B 30cmくらい

②メディアを使うとき、やめるのはいつ？ → A 決めた時間がきたらやめる

③視力検査で使うこれ、なんて言う？ → B ランドルトかん

ランドルトさんが考えた記号だよ。

④とんぼには、目がいくつある？ → B 20,000こ

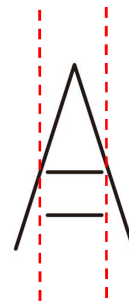
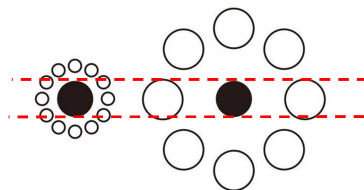
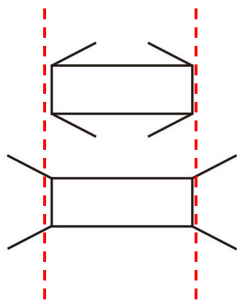
小さな目がたくさん集まった「複眼」で見えています。

⑤どっちの四角が大きいかな？

⑥どっちの黒丸が大きいかな？

⑦どっちの横線が長いかな？

→ 実は、全部一緒！



もともにもどる