



令和7年10月9日
京都市立養正小学校
校長 浅井 和行
養護教諭 渋谷 友香
教育実習生 小泉 琴巳

朝ばんがぐっとひえこみ、日中との気温のさが大きくなるきせつになりました。体がひえる
と、かぜをひきやすくなります。い服でしっかり調せつをして、毎日元気に学校生活を送りま
しょう。

10月のほけん目ひょう

め たいせつ 目を大切にしよう

目を大切に
していますか？

10月10日は「目のあいごデー」

10月10日は「目のあいごデー」です。これは、目のけんこうについてかんがえ、目を大切にしよう
という日です。さいきんは、テレビやゲーム、スマートフォン、タブレットなどのメディアを使
う時間が長くなり、目がつかれてしまう人がふえています。そこで、目にやさしい生活を送るた
めにも、メディアの使い方について今一度考えてみましょう。

みなさんは、ふだんから目を大切にできていますか？



チャレンジ！！きみもこれで目の王様

Q1. 暗い部屋で明るい画面を見る。
目によいか？わるいか？

答え：



Q2. 次の中から目によい生活習かんを
すべてえらびましょう。

- ㊦ 1日2時間ていど、外で遊ぶ時間を作る
- ㊩ きそく正しい生活を心がける
- ㊵ バランスのとれた食事をする
- ㊿ とときとき遠くのけしきを見る

答え：



Q3. 本やスマホ、ゲームとのきよりは
どのくらいはなせばいいでしょうか？

- ㊦ 10cm
- ㊩ 30cm
- ㊵ 60cm

答え：



Q4. テレビやゲーム、スマホを使うときは
□分に1回休みましょう。

- ㊦ 30分に1回
- ㊩ 60分に1回

答え：



『目のやくそく』を決めよう！（これからきをつけていこと・チャレンジしたいことに○をつけてね）

- ☐ スマホやゲームをするときは、自分で時間を決める。 ☐ 外で遊ぶ時間をふやしてみる。
- ☐ 目がつかれたら、遠くを見る。 ☐ スマホやゲームをするときは、しせいを正しくする。
- ☐ ねる前に、目のやくそくを守ることができたかふりかえる。



令和7年10月9日
京都市立養正小学校
校長 浅井 和行
養護教諭 渋谷 友香
教育実習生 小泉 琴巳

朝晩がぐっと冷えこみ、日中との気温の差が大きくなる季節になりました。体が冷えると、かぜをひきやすくなります。衣服でしっかり調節をして、毎日元気に学校生活を送りましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう

目を大切に
していますか？

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は「目の愛護デー」です。これは、目の健康について考え、目を大切にしようという日です。最近では、テレビやゲーム、スマートフォン、タブレットなどのメディアを使う時間が長くなり、目がつかれてしまう人がふえています。そこで、目にやさしい生活を送るためにも、メディアの使い方について今一度考えてみましょう。

みなさんは、ふだんから目を大切にできていますか？



チャレンジ！！きみもこれで目の王様

Q1. 暗い部屋で明るい画面を見る。
目によいか？わるいか？

答え：



Q2. 次のの中から目によい生活習慣を
すべて選びましょう。

- ㊦ 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
- ㊧ 規則正しい生活を心がける
- ㊨ バランスの取れた食事をする
- ㊩ とくとき遠くの景色を見る

答え：



Q3. 本やスマホ、ゲームとのきよりは
どのくらいはなせばいいでしょうか？

- ㊦ 10cm
- ㊧ 30cm
- ㊨ 60cm

答え：



Q4. テレビやゲーム、スマホを使うときは
□分に1回休みましょう。

- ㊦ 30分に1回
- ㊧ 60分に1回

答え：

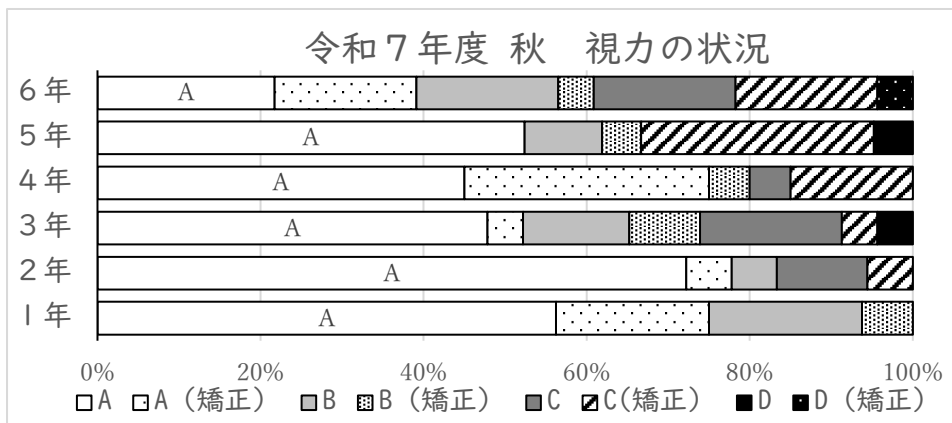


「目のやくそく」を決めよう！（これから気をつけたいこと・チャレンジしたいこと）

保護者の皆様

視力検査が終わりました

9月に視力検査を実施しました。視力B以下（視力1.0未満）のお子様については、お知らせをお渡ししています。近視や乱視など視力異常の疑いがありますので、眼科で詳しく検査していただくことをお勧めします。



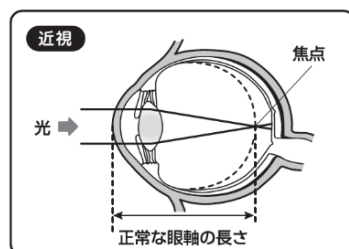
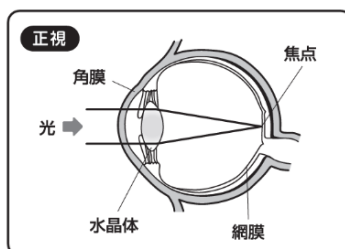
※学校で行う検査は、スクリーニング検査（病気の疑いがあるかどうか、ふるい分けをするための検査）であるため、医療機関を受診したところ「異常なし」と言われる場合もございます。その点、ご理解くださいますようお願いいたします。

近視の話

Q1 近視ってどういうこと？

A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。しかし、近視の人は、**眼球が楕円形に伸びてしまっています**。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



Q2 近視の原因は？

A 最近環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、「**環境**」(生活スタイル)による**影響が大きい**と言われています。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。



Q3 近視を放置しているとどうなる？

A 失明の原因となる病気のもとになることも

じつは、近視は万病のもと。近視が進行すると**失明原因1位の「緑内障」**になりやすくなったり、**治療法のない「病的近視」**に進んだりすることもあり、「矯正して見えればいい」では済まないこともあるのです。現代の生活スタイルは、近視になりやすい環境です。近視の進行をできるだけ食い止めるには、一人ひとりの予防する意識が大切です。

☆目の健康を守るための

タブレット・スマホの使用ルール

- ☑ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ☑ 30分に1回は目を休ませる
- ☑ 外で過ごす時間を作る (平均1日2時間を目安に)

秋の健康診断 今後の予定

10月22・23日（水・木） 検尿（全学年） ※前日に容器を配布します。

10月28日（火）9:15～ 歯科検診 えのき学級、4・5・6年生

11月7日（金）9:15～ 歯科検診 1・2・3年生

11月26日（水）再検尿（該当者のみ）

予定は変更になることがあります。詳しくは、学級通信でご確認ください。

