



令和7年10月  
世田谷区立桜丘小学校  
保健室

気温が少しずつ下がり、過ごしやすい日も増えてきました。朝晩と日中の気温差が大きく体調を崩しやすい季節です。かぜをひかないように、服装を調整しながら過ごしましょう。

## 10月10日は 目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。10と10を横に並べると眉毛と目に見えることから、10月10日が目の愛護デーとされています。「愛護」とは、「かわいがって大切にすると」という意味があります。みなさんは、普段自分の目を大切にできていますか？この機会に目について知り、生活の中で目を大切にする方法について考えてみましょう。

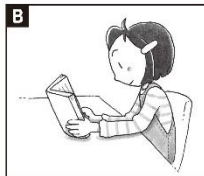
## 目目クイズ王になろう！

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。



## 視力低下のサイン

これ  
やっていませんか？

- ☒ 近くで見る
- ☒ 顎を上げて見る
- ☒ 目を細めて見る
- ☒ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。  
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

# 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があります。



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。給食にも様々な食材が使われているので探してみましょう。

**10月の予定**

10月30日(木)

4年生希望者 色覚検査

## 涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

### 目をつるおす涙

目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。

### 刺激から守る涙

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。

### 感情の涙

泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているんですね。泣くことは、悪いことではないのです。

保護者の方へ

## 色覚検査について

先天性色覚異常は男子の約5%、女子の0.2%の割合で見られます。先天性色覚異常があっても、色がまったく分からないことは極めてまれで、多くの場合は色によって見分けにくいことがあるという程度です。日常生活で困ることはほとんどありませんが、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくい場合があります。

本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで保護者もそのことに気付いていないことが少なくありません。治療法はありませんが、学校生活を送るうえで、また、進学・就職に際しても、自分自身の色の見え方・感じ方を知っておくことはとても大切です。

本校では、4年生の希望者が色覚検査を受けることができます。また、他の学年のお子さんでも希望がありましたら検査を受けることができます。検査当日までに、担任を通じてご連絡ください。

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

部屋が暗すぎて目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… 自