

# ほけんだより

伊丹市立荻野小学校  
ほけんしつ  
2023年10月号

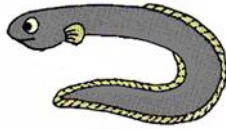
## 10月10日は目の愛護デー



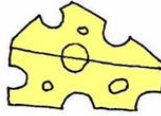
この言葉の由来は「10 10」を横にくると倒すと、まゆげと目の形に似ている事からつけられています。みなさんは日頃から目を大切にできていますか？  
今月号では目を守り元気な目にするためにたくさんクイズを出しています。  
最後まで読んでみんなで目の達人になりましょうね

10月の保健目標  
目を大切にしよう

### 目に良い食べ物はどれでしょう？



うなぎ



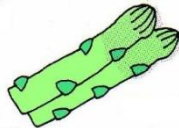
チーズ



レバー



肉



アスパラガス



ケーキ



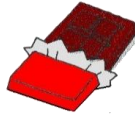
牛乳



なっとう



卵の黄身



チョコレート



ホウレンソウ



わかめ・こんぶ

### ヒント

9こあるよ

うなぎは目や皮膚の粘膜を健康に保つほか、抵抗力を高める効果が期待できます。  
魚も肉も野菜も好き嫌いせずたくさん食べて元気な目をめざしましょう！！

こた  
答え

うなぎ、チーズ、レバー、アスパラガス、牛乳、  
卵の黄身、ホウレンソウ、わかめ・こんぶ

うそ、ほんと、さてどっち?? 目の〇×クイズ

①めがねをかけている人は1年に1度眼科で検査を受けた方がよい。



②パソコンは部屋の明かりを少し暗くして使う方が目にとってよい



③ゲームやパソコンを長時間し続けると目が充血し疲れてくる



④早く布団に入りぐっすり眠ることは、目を休めるのにとっても効果的だ。



⑤視力検査で視力Dと言われたら、すぐにめがねを買に行かなくてはならない。



⑥ペンのキャップをはめるとき、片目だけではうまくはめられない。



答え

○① ×② ○③ ○④ ×⑤ ○⑥ ×⑦ ○⑧

- ①視力の低下や、めがねがちゃんと合っているかみてもらうために1年に1度は受診しましょう。
- ②部屋を暗くすると画面が明るくなりすぎて目を疲れやすくしてしまいます。パソコンやテレビなどを見る時は部屋が暗ければ必ず明かりをつけましょう。
- ③長時間画像を見ると目は疲れて充血してきます。ゲームやパソコンテレビなど、30分間見続けたら、休憩するようにしましょう。
- ④起きている間ずっと使っている目を休めるために睡眠はとても大切な時間です。目も脳もしっかり休ませてあげましょう。
- ⑤まずは眼科を受診して、原因や状態を調べてもらいましょう
- ⑥右目と左目では同じように見えていると思いますが見え方が違います。その左右差で立体感や距離感がわかるようになります。両目とも大切にしましょう。