



がつ ほけんもくひょう 10月の保健目標 『目を大切にしよう』

生地小学校保健室
令和7年10月16日発行

10月になってから涼しくなり、秋を感じようになりました。朝晩は、特に冷える季節で、子供も大人も体調をくずしやすい時期です。生活習慣を整え、寒暖差に負けない体をつくっていきましょう。

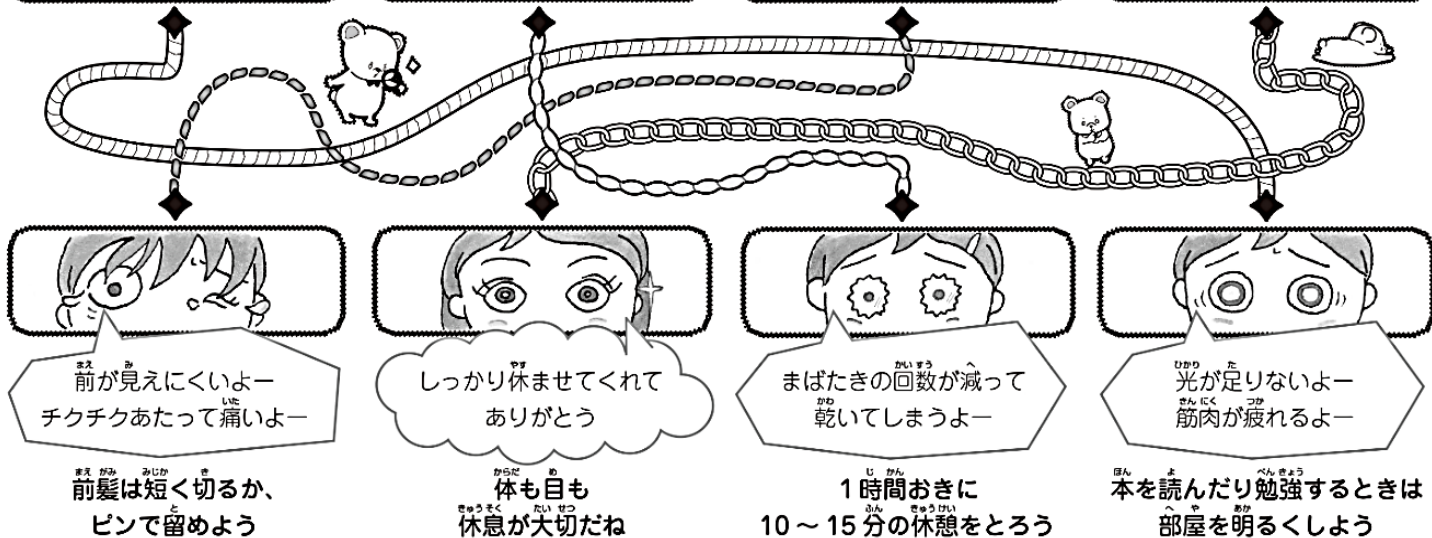
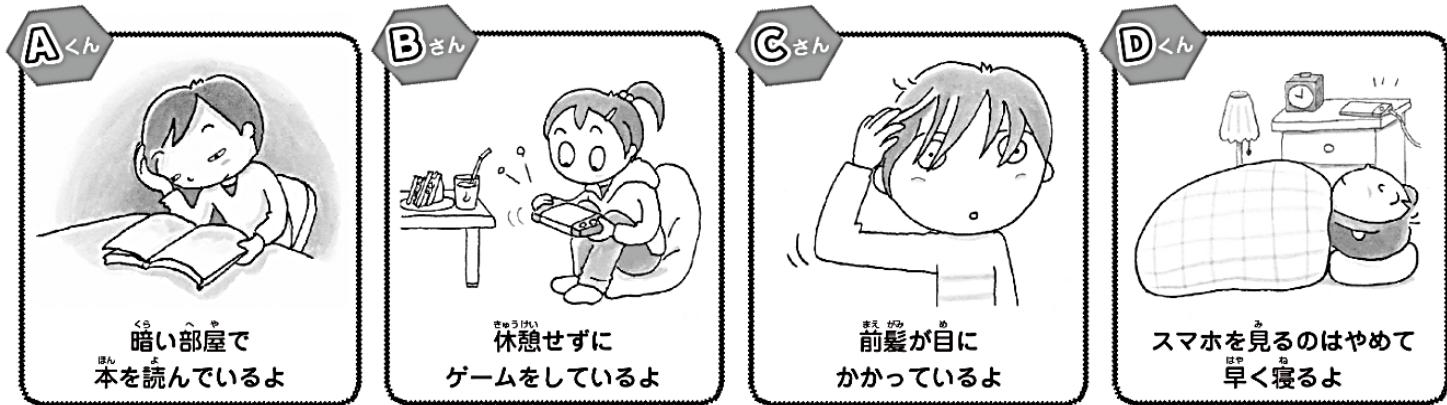


がつ か め あいご
10月10日は 目の愛護デー でした。

大切に
していますか？

あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。



やってみよう

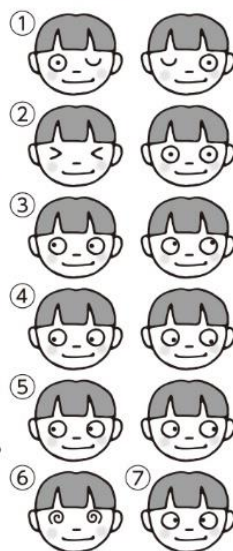
目のストレッチ

point

肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

ス マホや本など
近くを長時間
見ていると、目の筋
肉が緊張して凝り固
まってしまいます。
こまめに目のストレ
ッチをして、筋肉を
ほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



1時間画面を見たら、10~15分の休憩を取るようにしましょう。

休憩時間にぜひおうちの方も一緒に、上のストレッチをやってみてください！

○保護者の方へ

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。

子供の場合、仮性近視（目の調節による一時的な近視）であることも多いです。しかし、この仮性近視でも目の緊張を取り除かないで放置していると近視が進行する場合があります。

眼科を受診し、治療を検討していただくことをおすすめします。

子どものメガネはいつから？

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。

子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成すると言われ、特に6歳頃までが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のままでいると、より見えにくくなったリ、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。



（お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ）

前のめりになって見る

見る時に目を細めている

など



メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだとどうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。