



令和6年10月9日  
豊橋市立谷川小学校 保健室  
ほけんだより No.13

# 10月の保健目標「目を大切にしよう」



明日10月10日は、目の愛護デーです。「10 10」を横に倒して並べると「1010」になり、まゆげと目に見えることから、この日に定められました。この機会にぜひ、目をつかれさせてしまうような生活をしていないか、振り返ってみましょう。



## 正しい距離で使おう！

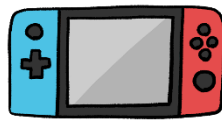


みなさん、電子メディア（テレビ・ゲーム・スマホなど）を使うときの正しい距離を知っていますか？保健室前の掲示板で正しい距離を測ることができます。ふだん自分が使っている距離は正しいかどうか、ぜひ確かめてみてください。また、目のはたらきを知って、大切にできると思います。

目を近づけすぎない



<ゲーム>



30cm

<スマホ>



30cm

<テレビ>



2m

## クイズ

第1問

「人間は1分間に何回まばたきをする？」

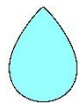
- ① 10～20回
- ② 20～30回
- ③ 30～40回



第2問

「目にはいつも涙が流れている？」

- ① 流れている
- ② 流れていない
- ③ ときどき流れている



※こたえは裏を見てね！

第1問のこたえ：②



人間はふつう、1分間に20～30回まばたきをしています。しかし、テレビを見たりゲームをしたりするときは、1分間に約3回しかまばたきをしないそうです。そうすると、目が乾燥してつかれやすくなり、視力が低下する原因にもなります。



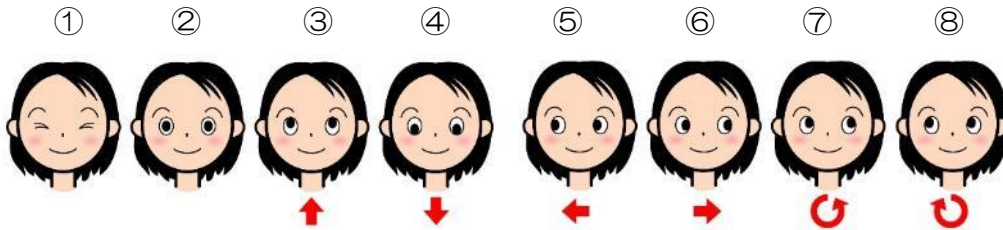
大切な目を守るためにも、テレビを見たりゲームをしたりするときは、「1時間以上はしない」「30分以上するときは、10分休む」というようにルールを決めて楽しみましょう！

第2問のこたえ：①



目にはいつも、少しずつ涙が流れています。なみだが流れることで、ごみを洗い流し、目を乾燥から守っています。また、酸素や栄養を送って、自然に目の疲れをとるはたらきもあります。

やってみよう！① 目の体操

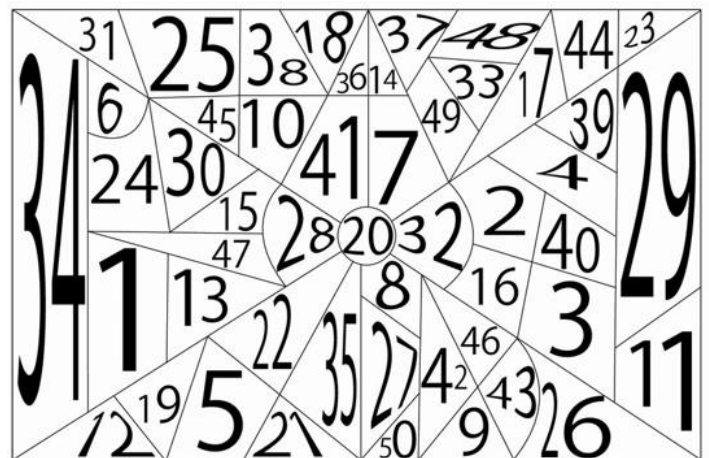
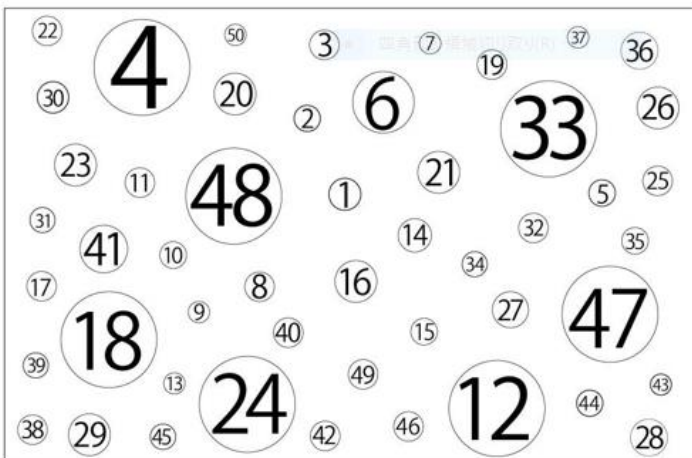


目をぎゅっとつむったり、目を上下左右に大きく動かしたりしてみましょう。簡単な体操なので、気がついたときにやってみてください。また、ホットタオルなどで目を温めるのも、気持ちがよくておすすめです。目が乾燥したときは、意識してまばたきしてみるのもよいですね。

やってみよう！② ビジョントレーニング (跳躍性眼球運動)

初級

上級



1～50までの数字を順番に、頭を動かさずに目で追ってみよう！ふだん使わない眼球を動かす筋肉がやわらかくなり、眼球運動のトレーニングになります。あなたは何秒で50番まで見つけられるかな？