



令和6年10月7日  
千代田区立麴町小学校  
校長 田村砂弥香  
養護教諭 野地ひとみ

がつ ほけんもくひょう め たいせつ  
10月の保健目標 「目を大切にしよう」

10月10日は「目の愛護デー」です。私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。大切な目に疲れがたまらないよう、目が疲れたら軽く目を閉じて休ませたり、ときどき遠くを見たりしましょう。

ふだん なにげ す なか め まも  
普段、何気なく過ごしている中で、目を守ってくれているものが  
からだ にお し  
体にあることを知っていますか？



**まぶた**

め はい ひかり りょう ちょうせい  
目に入る光の量を調整したり、  
かんそう いぶつ しんにゆう め まも  
乾燥や異物の侵入から目を守つ  
たりしています

実は、  
**目**  
を  
**守**  
つてくれている？

**まゆげ**

あせ め はい ふせ  
汗が目に入るのを防いでいます

**まつげ**

め はい ふせ  
ごみやほこりが目に入るのを防  
いでいます

**なみだ**

め はい よご あら なが  
目に入った汚れを洗い流したり、  
かんそう ふせ  
乾燥を防いだりしています

裏面をご覧ください→

# 保護者の方へ



11月1日(金)は就学時健康診断です。5年生のみ会場設営等の手伝いがあるため、下校時刻が13時25分になります。1~4年生、6年生は13:00下校です。よろしくお願いします。

★ 本を読むとき、目との距離は？

A 10cm  
B 30cm

B 30cm

手のひら2つ分がちょうどいい距離

★ ペン書き勉強中だけど...  
よくないところは？

寝ころんでいること

姿勢よく座って勉強しようね

★ 視力検査に使う、この名前は何？

A ドーナツ環  
B ランドルト環

B ランドルト環

ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ

★ ゲームやスマホを使うときは？

A 時間を決めて使う  
B 目が疲れたらやめる

A 時間を決めて使う

小学生の使用目安は「1日1時間」

チャレンジ!

## 目のクイズ

★ トンボの目は何個ある？

A 2個  
B 30,000個

B 30,000個

小さな目が集まった「複眼」で見ているよ

★ 疲れている目にいいのは？

A バランスよく食べる  
B しっかり寝る

A・B どちらも

栄養をとってよく寝ることが大切!

★ 「目〇を下げる」〇に入るのは？

A 尻  
B 頭

A 尻

満足して笑う様子を表すよ

★ コンタクトレンズを発明したのは？

A ダ・ヴィンチ  
B ザビエル

A ダ・ヴィンチ

B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって