

# 保健だより 10月

令和7年10月1日  
さいたま市立文蔵小学校  
保健室

10月10日は目の愛護デーです。「10」「10」を横にすると、人の顔の目とまゆ毛に見えるからです。

下の表は、1学期の視力検査の結果です。B（0.9）以下の人には黄色い「健康診断結果のお知らせ」

を配付していますので、眼科医を受診することをおすすめします。

(人)

|      |             | 1年    | 2年    | 3年    | 4年    | 5年    | 6年    | 全校    |
|------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 裸眼視力 | A (1.0以上)   | 69    | 60    | 69    | 31    | 58    | 39    | 326   |
|      | B (0.9~0.7) | 22    | 29    | 20    | 23    | 15    | 16    | 125   |
|      | C (0.6~0.3) | 13    | 16    | 18    | 15    | 24    | 21    | 107   |
|      | D (0.3未満)   | 8     | 3     | 4     | 20    | 27    | 21    | 83    |
|      | 1.0未満の割合    | 38.4% | 44.4% | 37.8% | 65.2% | 53.2% | 59.8% | 49.1% |

## みんなの目を守り隊！～目のガードマンが警備中～

①Aさんは、携帯型ゲーム機ですと遊んでいます。いつも長時間遊んで、休憩をしません。画面に顔を近づけた姿勢も気になります。「ピーッ！画面に顔が近すぎます！そろそろ休憩を取ってください。」目のガードマンが警笛を吹きました。「携帯型ゲーム機で1時間遊んだら、10～15分位は休憩を取りましょう。遠くを眺めるのもおすすめですよ。」と、目のガードマンはAさんを窓辺に誘導しました。

目を休ませるために



休けいを取りましょう

目と画面の間は

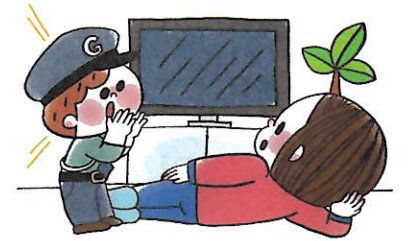


30cmは空けてくださいね

②Bさんは、タブレットで動画を見たりインターネットを使ったりするのが大好きです。BさんもAさんのように、画面に顔を近づけてタブレットを使うことが多いので、目のガードマンは気になっています。目のガードマンは「目と画面の間は、30cmは空けてくださいね。」とBさんに声をかけました。

③寝転がってテレビを見ているCさん。寝転がってテレビを見ると、目からテレビまでの距離に左右の目で違いができるため、視力の低下につながってしまいます。そのため、目のガードマンは、Cさんに「テレビを見るときは座って、テレビから離れてください。」と呼びかけてました。

テレビを見るときは、座って



画面から離れてください

本を読むときは



明るいところで

④部屋の中が少し暗くても、Dさんは気にせず本を読んでいます。部屋の暗さが気になる目のガードマンは、「暗いところで本を読むと、目がつかれてしまいますよ。本は、明るいところで読みましょう。」とDさんに声をかけました。本を読むときは、明るいところで手元も暗くならないようにしましょう。

⑤もう、夜の10時を過ぎました。Eさんはまだ起きていて、マンガを読んでいます。早く寝ることは、脳やからだを休めるのと同時に目を休めることにもなります。目のガードマンは「もうこんな時間ですよ。そろそろ寝ませんか？」と、Eさんに話しかけました。

目を休ませるために



早く寝ましょう

前髪は目に



かからないようにしてください

⑥前髪で目がかくれているFさん。目のガードマンはFさんの前髪の長さが気になり、警笛を吹きました。「ピーッ！前髪が長いと、そこにピントを合わせようとして、目がつかれますよ。前髪は目にかからないようにしてください。」と伝えました。

目にやさしい生活を



送ってくださいね

⑦今日もみなさんの目の健康を見守っている目のガードマン。目にやさしい生活になるよう、気をつけてください。