

げんキッズ



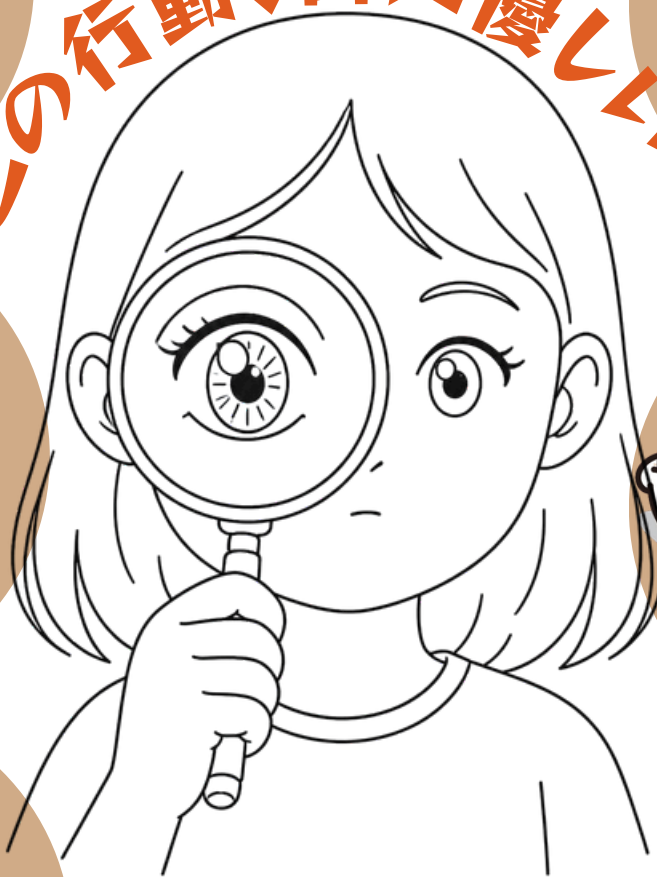
令和8年10月8日
燕市立燕北小学校
保健室 No.5

★10月10日は目の愛護デー！

ノートに「10 10」と縦に並べて書いて、時計の針と同じ方向に90度くると回して見てみましょう。目と眉毛に見えてきますね。10月10日は、毎日頑張っている自分の目に「いつもありがとう」と感謝して、目を大切にする日に行ってみましょう。



この行動、目に優しく！



人の目と猫の目

意外な共通点



人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光（視覚情報）を取り込んで物を見えています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

夜、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。

瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。



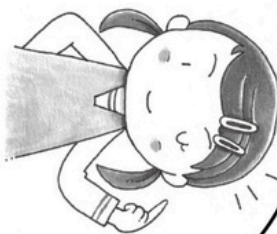
目指せ！目の健康マスター

目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってゴールしよう！
ぜんぶ通れたとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず！

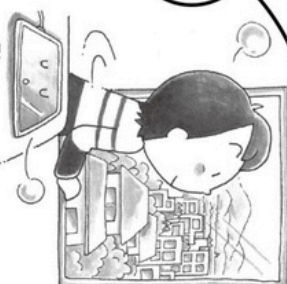
スタート！



まえがみが目に
かからないようにする



本やタブレットを
30分見たら5分休む



ペンきょうは
適度な明かりでする



ゴール！



おめでとー！これできみも
「目の健康マスター」だ！
これからも目を大切にしてね

たくさん寝る



外で遊ぶ



背すじをのびして
すわる



目にやさしい
生活の
ポイント



- 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのびすと自然ときよりがとれるよ
- 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといいよ
- 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ
- 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ