

令和7年 10月  
糸満市立糸満小学校  
保健室

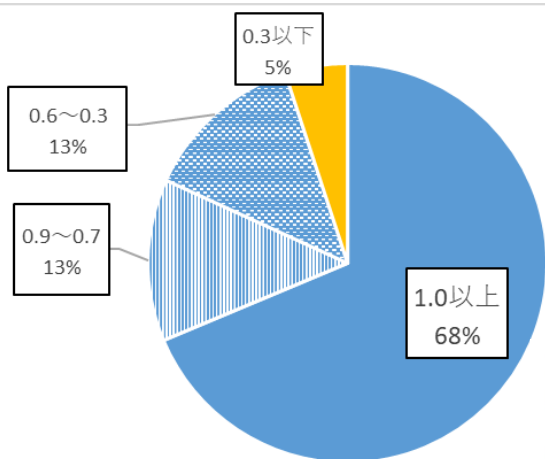
10月の保健目標：目を大切にしよう！

あさゆう すこ すす す ごしやすい季節になってきましたね。ですが、ひるま あつ  
朝夕は少しずつ涼しくなり、過ごしやすい季節になってきましたね。ですが、昼間は暑くな  
る日もまだまだ続きます。運動会までもう少し！体調を崩さないよう気をつけましょう。



10月10日の10の字を横に倒すと、まゆと目の形になるこ  
とから、この日を「目の愛護デー」としています。この機会に目の  
健康について考えてみましょう！

れいわ ねんど しりよくけんさけっか らがんしりよく  
令和7年度 視力検査結果（裸眼視力）



☆学年が上がると、視力が低下している児童が  
多くなっています。  
☆眼鏡を使用している、CやD判定の児童も  
みられました。

## 目の体操で目のつかれをとろう！

あたまは動かさずに目だけでやってみよう。

①うへ→した→みぎ→ひだりを見る



②みぎまわり→ひだりまわりで目をまわす



③ぎゅーっと目を閉じてぱっと開く



いとまんしょうがっこう しりよくけんさ じゅしんりつ げんざい パーセント  
糸満小 学校の視力検査後の受診率は・・・現在18.7%です。

5月の視力検査の結果、病院受診が必要とお知らせをもらった児童は早めに受診するよ  
うにしましょう。メガネを使用している、度が合わずに視力が低いままの児童もいます  
ので、受診するようにしましょう😊 一生使う目です。大切にしましょう。



# たいせつな目はたくさんのもにまもられているよ！

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ！

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ぼくたち おさかなにはまぶたがないんだよ。

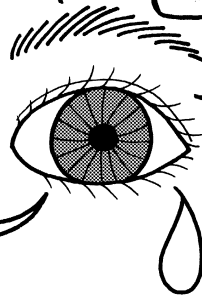


まばたき

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

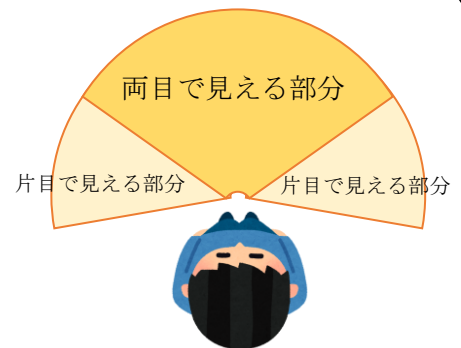
なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！



## 目はなぜ2つあるの？

目が2つあるのにはちゃんと理由があります。じつは右目で見る景色と左目で見る景色は少しだけちがっています。その2つの景色を脳の中であわせると奥行きのある景色を見ることができます。だから、目は2つあるのです。



## やってみよう！！



その1

片目をつぶったままキャップをしめられるかな？



その2

片目をつぶったまま、鉛筆の芯の先を合わせることができるかな

あら？先と先が合わずにずれてしまう…実は、それはおかしいことではなく目のつくりに関係があります。片目ずつだと、平面的に見えて、奥行きが分かりづらくなってしまいます。両目が合わさって立体的に物を見ることができます。ふしぎですね😊