



こんかい め たいせつ

今回のテーマ「目を大切にしよう！」

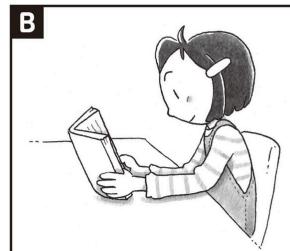


遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われているよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活？

クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

Q1

AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？
どこが悪いかな？



こたえ

クイズのこたえ

Q1 寝転ぶと目と本の距離が近くなつて目が悪くなる原因に。本との距離が左右で違うと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。

こたえは … A

Q2 前髪が長いと目に入つて、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかかる長さにしよう。

こたえは … X

Q3 部屋が暗すぎても明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。

こたえは … C

Q4 目に優しい生活=規則正しい生活と覚えておこう。

こたえは … 全部

Q5 近くをずっと見ていると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。

こたえは … 目

最近は涼しく、快適に過ごせる日が増えましたね。校庭で元気に遊んでいるみなさんの姿を見て、嬉しく思います。急に涼しくなるこの季節は、体が涼しさに慣れずに体調をくずしやすく、感染症も流行りだす時期。上着など服装で調整できるとよいですね。



Q2 前髪が長いほうがいい。
○かな×かな？

A まえがみなが
○ B まぶしいほど明るい
○ C ちょうど良い明るさ

こたえ

Q3 ゲームをするときの部屋の明るさはどれくらいがいい？

A 真っ暗
B まぶしいほど明るい
C ちょうど良い明るさ

こたえ

Q4 次の中から目に良い生活習慣をすべて選んでね

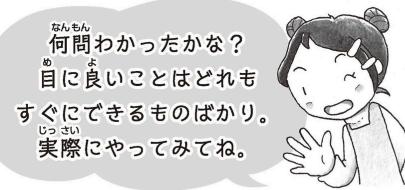
A 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
B 規則正しい生活を心がける
C バランスの取れた食事をとる
D ときどき遠くの景色を見る

こたえ

Q5 □に入る言葉は何か？

ゲームをするときは、1時間に1回は15分くらい□を休める

こたえ



テレビやゲームなどで同じところをずっと見ていると、目が悪くなるといわれています。

目を守るためにできることはなんだろう？

オススメは…

- ときどき画面から目を離し、遠くを見る
- 天気の良い日は散歩や外遊びなど、外で過ごす。
- お手伝いをする。(目をたくさん動かすので、おすすめです)

どれか、できそうなことはありましたか？

ひとつからでも大丈夫。ぜひ挑戦してみてくださいね。