

# ほけんだより

令和6年9月30日  
第7号  
川口市立幸町小学校保健室



## 目を大切に



10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？ 目を使い過ぎていませんか？ 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。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる  
(1時間ごとに10～15分くらい)。
- 2 テレビやモニター画面は目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 ときどき遠くを見る

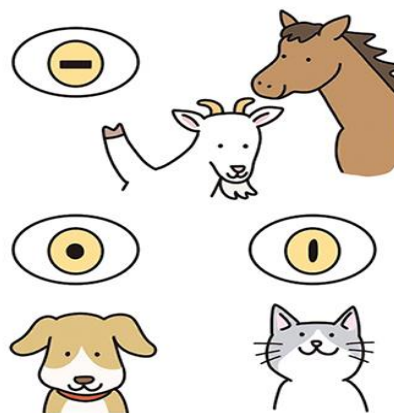


保護者の皆様へ

色覚検査申込書の提出ありがとうございました。色の見え方の特性は、毎年検査するたびに変わるものではない為、配付文書にも記載した通り、「昨年度またはそれ以前に検査を受けた方」「すでに見え方に特性があることが分かっており、精密検査が必要な方」は学校での検査対象外となりますので、「学校の検査で異常がなかったが、やはり見え方がきになる方」「自身の見え方の特性を知りたい方」は専門医をご受診ください。

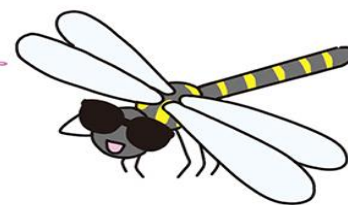
## 目の不思議クイズ

Q1 ウマやヤギの瞳孔(黒目)は横長である。  
○か×か？



答え ○  
動物の種類によって、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。

Q2 トンボには、いっぱい目がある。  
○か×か？



答え ○  
トンボなどの昆虫の目は、あみのようになっています。じつは、その一つひとつがすべて目です。たくさんの目で広い範囲を見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくると、すぐにわかります。