

# ほけんだより 10月

2025年(令和7年)9月30日

二見北小学校 保健室

## 目を大切にしよう！

10月10日は目の愛護デーです。みなさん、勉強するときに机に顔を近づけすぎたり、パソコンやゲームをやりすぎたりして、目がつかれていませんか？目にやさしい生活を心がけて、目を大切にしていきましょう。

10月10日は  
目の愛護デー



- ・本を読んだり、ノートに書き写したりするときは、机から30cmほど目をはなす。
- ・暗い部屋でゲームをしたり、本を読んだりしない。
- ・1時間ゲームなどをしたら、15分間休けいして目を休ませる。

## タブレット

を使うときは  
ここをチェック



### 姿勢

集中して背中が丸くなっていませんか？

よい姿勢が保てなくなったら、一度遠くを見たり立ち上がったたりして休憩しましょう。

### 画面との距離

目と画面の距離が近すぎませんか？

30cm以上離しましょう。

### 部屋の明るさ

部屋は暗くないですか？逆に光が反射したり周りのものが映りこんだりして見にくいなどありませんか？

### 画面の明るさ

画面の明るさはちょうどいいですか？明るすぎても暗すぎても目の負担になります。



### 目や体の負担にならないように

気をつけて使しましょう

## 涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

**目を守るおす涙**  
目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。



**刺激から守る涙**  
玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。



**感情の涙**  
泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていると考えられています。



涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているんですね。泣くことは、悪いことではないのです。