



すまいる

けいじぶつしょうかいごう がつ
掲示物紹介号(10月バージョン)

目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー（目を大切にする日）」でした。

目の愛護デーは、目のしくみについて知ったり、目に優しい生活のしかたについて考えたりするいい機会です。

生まれたときからずっと一緒にいるみんなの目。これから先も何十年とずっと使うみんなの目。大切な目の健康を守るために、目について勉強してみましょう！

「これはだれの目？」 コーナー



なんのどうぶつの目かわかるかな？当ててみよう！

まゆげ
おでこから流れてくる汗や、上から落ちてくるほこりなどが目に入るのを防ぐ。

まつげ
こみやほこり、虫、まぶしい光が目に入るのを防ぐ。

まぶた
まばたきをして目を守る。うるおいを保つことで乾燥を防ぐ。

なみだ
こみやいらぬいものを洗い流したり、目に栄養をあたえたりする。

目のしくみ

まぶた
こみやほこり、虫、まぶしい光が目に入るのを防ぐ。

どうこう
目のまんなかの黒いところ、目の中に光を通すための穴。

こうさい
目の中に入る光の量を調節する。

目と画面のきょりは？
テレビ 3m以上
スマートフォン 40cm以上
ゲーム 40cm以上

これを顔の前でもって、ひもをのばしてみよう！
きょりをのばして、実際にきょりを感じてみよう！

「目と画面のきょりは？」 コーナー



ひもをのばして、実際にきょりを感じてみよう！