

—おうちのひと いっしょによもう!

# るんるんらんらん

2020.10.5

海南市立南野上小学校  
保健だより  
No.8



今回は  
『目』の特集

10月の保健行事

5日(月)～ 視力検査

28日(水) 尿検査

29日(木) 就学時健康診断

## 目を大切にしよう!

わたしたちが毎日使っている目は、  
どんな一生を送っているのかな?

### 目の一生

うまれたばかりの  
あかちゃん

明るいほうを  
みます。白と  
黒の明りだけ  
の世界です。



8か月～1歳くらい

視力は0.2～0.25くらい



ものやひとがは  
っきり見えるよ  
うになります。

6か月くらい

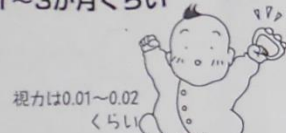
ぼんやりと形が  
わかるようにな  
ります。



視力は0.04～0.08  
くらい

1～3か月くらい

視力は0.01～0.02  
くらい



少しずつ色がわかってきます。  
ものが動いているのがわか  
るようになります。

6歳(小学生)ごろ

視力は1.0～1.2  
くらい



体も大きくなって、「見る」  
力もそだってきます。

12～15歳のころ

目の使い方がわ  
ると視力が落  
ちはじめます。



25歳のころ

視力の低下がと  
まるころといわ  
れています。



いつもなにげなく使っ  
ているわたしたちの目。一  
生使う目です。大切にし  
ましょう。



60歳くらい

すすんでいた老眼がとまる  
ころです。



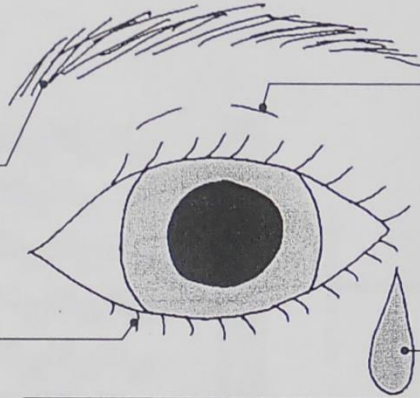
目のピントを合わせる力がだんだんく  
なっています。近いところを見ることが  
むずかしくなり、目の力だけでは文字な  
どがはっきりと読めなくなります。

40歳くらい

老眼がはじまります。



## 大切な目を守るしくみ



まゆげ

額から流れてきたあ  
せをキャッチして、  
あせが目に入るのを  
防ぎます。

まぶた

目に何かが当たろうと  
するときや、入ろうと  
するとき、パチッと  
閉じて目を守ります。

まつげ

目にほこりが入るの  
を防ぎます。

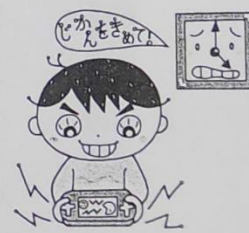
なみだ 目をうるおして、目にほこりやごみなどがつづのを防ぎます。また、目にほこりなどが入ったら、洗い流します。

## 目にやさしい生活をしよう!

前髪は目にかからないようにする



長時間続けない  
パソコンやゲームを



ノートや本から  
目を30cmは離す



暗いところで  
本を読んだりしない



テレビを寝転がって見ない



目が疲れたら遠くを見たり  
目の体操などをやる

