

スタート!

ルール

- ① じゃんけんでじゃん番をきめよう
- ② さいしょの人からじゃん番にサイコロをふろう
- ③ 出た目の数だけコマをすすめよう
- ④ ★がついているところは指示にしたがおう
- ⑤ さいしょにゴールした人のかち!



近くを見るときのおやくそくロード

ま まばたきをしよう ★まばたきを10回してみよう	ね ねる1時間まえからはがめんを見るのをやめよう ★あなたが思うねるポーズをとってみよう	さ 30分に1回は30びょう以上遠くを見よう ★30びょう数えながらまどの外をながめよう <small>遠くにある目じるしを決めよう!</small>	が がめんから30センチメートル目ははなそう ★30センチメートルのものをさがそう <small>A4の紙の長いへんはおよそ30センチメートル。* コマの台紙もA4サイズだね。 *29.7センチメートル</small>	し しせいを正そう ★みんなでせずじをのばそう!
--	---	---	---	---------------------------------------

ことわざクイズ

★「目」がつくことわざを答えよう

3つ 答えられたら誰かを3マス動かせよう

正しい目ぐすりのさし方

★みんなで音読しよう

1 手をあらおう	2 かたほうの手であかんべえしよう
3 ようきの先がまつ毛やまぶたにふれないようにさそう	4 1分間目をとじよう

※目ぐすりを使うときは分りょうや回数を守ろう。



日中、外で過ごすとき近視をよぼうできるんだって!

近視になると遠くのものが見えづらくなるよ

ほうか後は外であそんだ!

★4マスすすむ

まどをあけてあさひ朝日をあびた

あるがっこう歩いて学校へ行った

ワンタフル~!

犬は赤色の見え方が人とちがうんだって!

馬は、目がほぼ真横についてとっても広いはんが見えるよ。正面を向いていても、後ろが見えるんだって!

超学びになった!

友だちに自分の目ぐすりをかしてしまった!

★スタートにもどる

※くすりは友だちどうしてあげたり、もらったりできないよ

よごれた手で目をさわってしまった!

★1回休み

※目のまわりをさわる前は手をきれいにしよう

なみだは1日におよそ1.3から2.6ミリリットル作られるよ。3日でペットボトルのふた1ばい分くらいになるね!

すききらいせず夜ごはんを食べた

★1マスすすむ

魚にはまぶたがないんだって!

赤ちゃんの目玉は17ミリメートルくらい大人になると24ミリメートルくらいなんだって!

鳥の目は遠くがよく見えてこん虫の目は近くがよく見えるんだって

まき目チェック!

きき手と同じように目にもきき目があるよ

★自分のきき目をしらべてみよう!

1 目を開けて、両手を大きく前に出す	2 親ゆびと人さしゆびで三角をつくる
3 三角の中に遠くの目みようを入れて見る	4 かた方ずつ目をとじて、目じるしが大きくずれないで見えるほうが「きき目」

目はなんと口ってじつはつながってるんだって!

めつちやびくち(びくち)~!

スマホを30センチメートルより近くで見つづけてしまった!

★1回休み

★「まねさがし」のマスの文しょうをみんなでとなえよう!

ゴール!

早くねて目も体も休めよう!



【ことわざクイズのこたえ】
 目からうろこがおちる
 目の上のたんこぶ
 おにの目にもなみだ など



「目」がつくことわざ

「目」がつく ことわざや かんようくは こんなものがあるよ！

- **目からうろこがおちる**
あることがきっかけになって、ものごとがきゅうによく見え、りかひできるようになること。
- **目の上のたんこぶ**
じゃまなものやうっとうしいものたとえ。
- **二かいから目ぐすり**
もどかしいこと。遠回しすぎてこうかがないこと。
- **弱り目にたたり目**
ふこうなできごとやさいなんがかさなること。
- **目は口ほどにものを言う**
かんじょうのこもった目つきは、口で話すと同じくらい気もちをあらわすということ。
- **かべに耳ありしょうじに目あり**
どこでだれが聞いているか、見ているかわからないくらい、ひみつはもれやすいこと。
- **おにの目にもなみだ**
おにのようにつめたい人でも、やさしい心をもっていること。
- **目くそ鼻くそをわらう**
同じようなたんしょをもっているのに、人のことをわらうたとえ。
- **目には目を歯には歯を**
やられたことにたいして、同じくらいのしかえしをすること。
- **目に入れてもいたくない**
かわいくてかわいくてたまらないこと。

など

監修：公益社団法人 日本眼科協会
 子どもの目の健康対策委員会
 制作協力：日本眼科協会 常任理事 / 眼科三宅病院 副院長 近藤永子先生
 東北大学 COI-NEXT Vision to Connect 拠点
 近視研究プロジェクトリーダー 松村沙衣子先生

すぐくであそびながら、目のけんこうのために大切なことをおぼえちゃおう！
 プリ人数：4～5人
 1回にかかる時間：15分くらいい
 * コマやサイコロはふぶくのおつかみを切りとって組み立てよう。



目くそ鼻くそをわらう

保護者の方へ ～こどもの視力低下が進んでいます～

2024年度の調査では、**高校生の約7割、中学生の約6割、小学生の4割近くが裸眼視力1.0未満**となっており、その多くが近視によるものだと考えられています。
 成長段階にあるこどもの頃が最も近視が進みやすいため、この時期の重点的な予防・対策が重要です。

こどもの目の健康のためにできる3つのポイント「さ・が・そ」

- さ** 30分に1回は目を休めよう！
- が** 画面や本から30cm目を離そう！
- そ** 外に出よう！
*理想は1日2時間

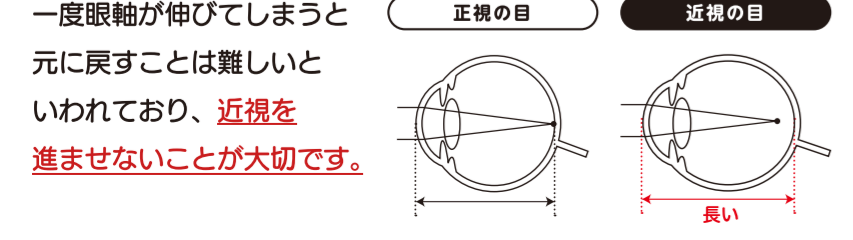
<屋外活動の大切さ>

- 屋外活動は近視を防ぐ効果があるといわれています。
週14時間以上の屋外活動で、両親が近視のこどもでも近視になるリスクが低くなる事が報告されています。
- 大切なのは、自然光を浴びること。日陰に入ったり、日傘や帽子、遮光眼鏡を使っても効果があります。
日差しが強いときは、日やけどめを塗る、水分補給をこまめにする、朝や夕方外に出るなど、日やけや熱中症対策を忘れず。



近視とは遠くのものが見えづらい状態のこと

近視とは、網膜より手前にピントが合ってしまう、遠くのものがぼやけて見える状態。近視の多くは、目の奥行き(眼軸長)が伸びすぎることによって起こります。



将来の眼疾患リスクが高まります

近視になるのが早いほど、将来近視が強くなりやすく、**将来失明につながる目の病気のリスクが高まります。**

眼疾患	近視による眼疾患のかかりやすさ		
	近視度数 (-1から-3D)	中程度近視 (-3から-6D)	強度近視 (-6D以下)
白内障	2倍	3倍	5倍
緑内障	2倍	3倍	3倍
網膜剥離症	3倍	9倍	13倍
近視性黄斑症	14倍	73倍	845倍

*D=屈折度数 Haarman AEG. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2020

こどもの近視について詳しくはこちら



タブレットやスマートフォンを使うとき、本を読むときなど、近くを見るときに気をつけたいこと

あいことばは「ま・ね・さ・が・し」



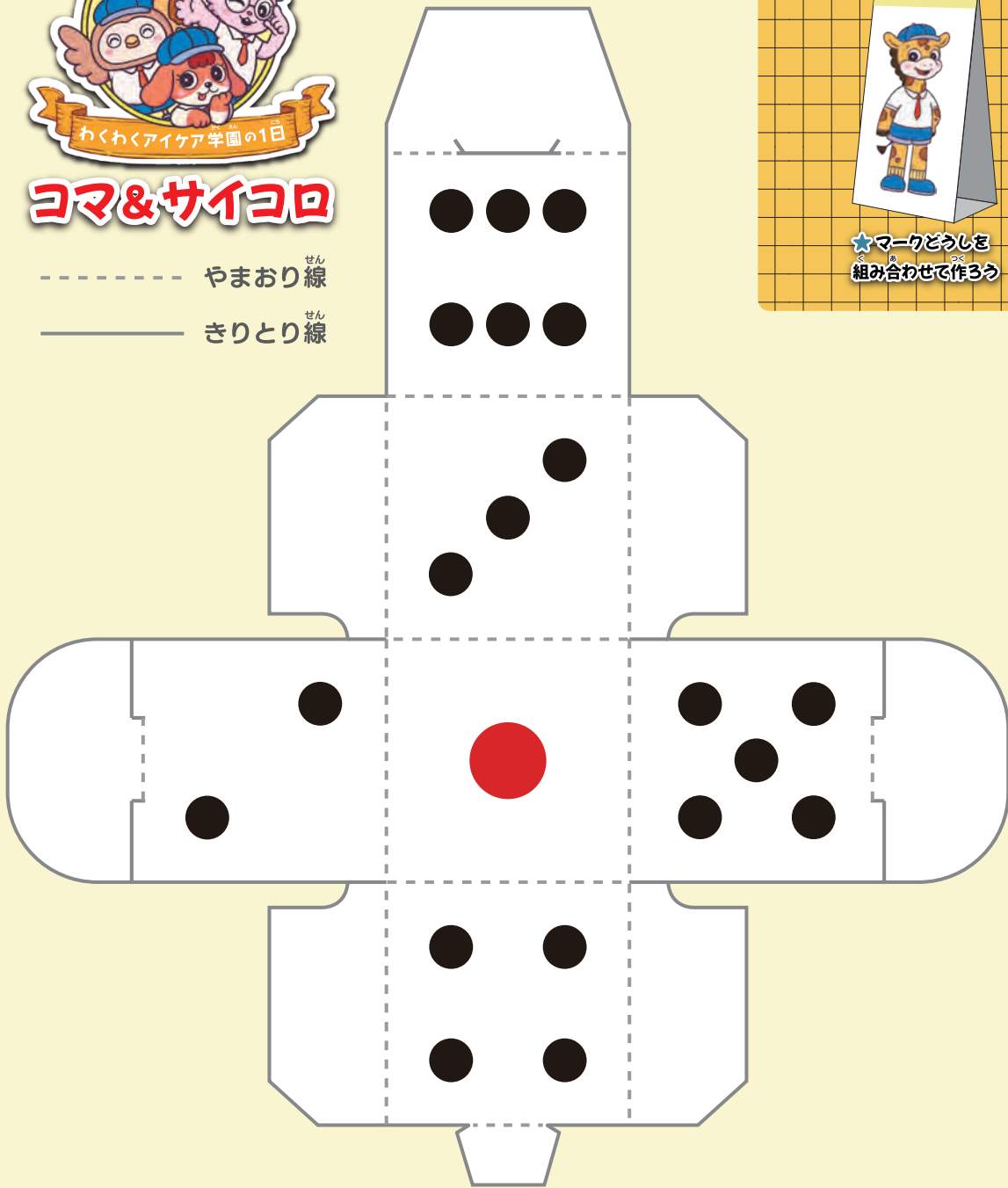
- ま** まばたきをしよう
集中すると、まばたきの回数はへると言われています。目がかわかないように、よくパチパチとまばたきをしよう。
- ね** ねる1時間まえからは、がめんを見るのをやめよう
夜おそくまでパソコンやスマートフォンなどの明るいがめんを見ると、すいみんぶそくになったり、すいみんのしつがわるくなったりと言われています。
- さ** 30分に1回は30びょう以上遠くを見よう
長い時間、本やがめんをみていると、目はつかれてくるよ。ときどき目を休ませてあげてね。6メートル以上遠くのものを見ると、目が休まると言われています。
- が** がめんから30センチメートル目をはなそう
30cm
- し** しせいを正そう
ねころがったり、せなかを丸めたり・・・しせいがわるいと、本やがめんと目が近づきすぎちゃうよ。グー・ペタ・ピン！のしせいで、教科書をもってみよう。
30cm

【目味もろいワケのこたえ】
 2倍目 / 6倍目 / 6倍目
 2倍目 / 6倍目 / 6倍目



コマ&サイコロ

----- やまおり線 せん
 —— きりとり線 せん

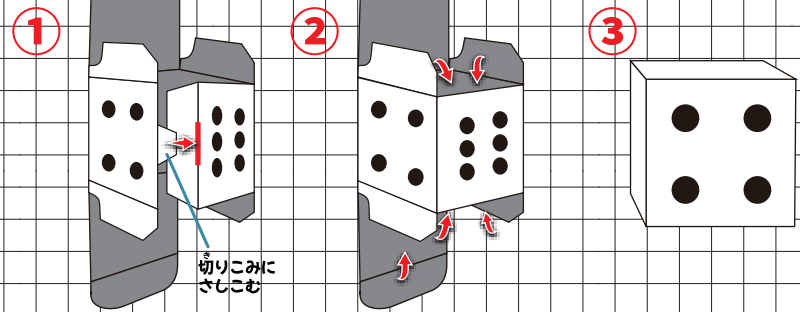


コマのみほん







★マークどうしを
組み合わせて作るう

サイコロの作り方 つく かた



オリジナルのコマも作ってみよう つく

★	★	★	★	★
キリは目のいちが 書いから、まわりが は見えなけれど、体 の前から後ろまでの < 胸え、きけんま > 気けるんだった。 見えるんだ。	うさはあまり遠く は見えなけれど、体 の前から後ろまでの < 胸え、きけんま > 気けるんだった。 見えるんだ。	犬は人より見えるは んやん、< さいと ころでものが大く 見えるんだ。	フクロウは人よりち よと目がいいんだ。 それに耳もすぐくく > 小さな音も聞こ えるんだ。	
				
★	★	★	★	★

およそ30センチメートル