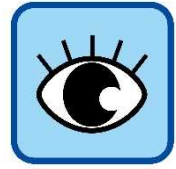


ほけんだより

10月げんきいちばん

令和3年10月号
新和小学校 保健室
家庭数 両面印刷



10月の保健目標 「目を大切にしよう」

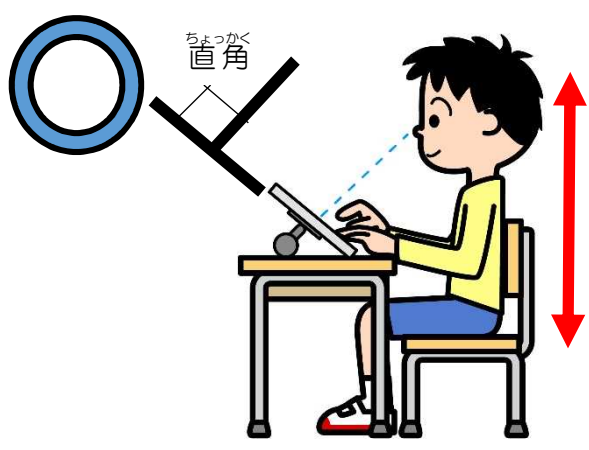
タブレット、ゲーム、スマートフォンなど、近くちかのものを長い時間なが見ることが多くなっています。そのことが原因で、目が疲れたり、視力が悪くおおなったりする人も多くなっています。



あなたは、自分の目を大切にじぶんした生活めができていますか？

あなたは知ってる？ 目の健康を守るルール

- デジタル端末の画面を見る時の姿勢は、背筋を伸ばし、目線は画面と垂直、画面は眼から30cm以上はなして見る。

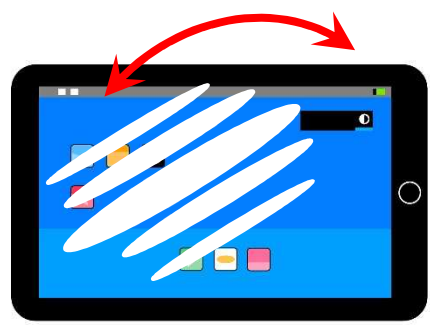


せなか
背中ピン！



しせい わる
姿勢が悪いと
め ちか
目が近くなっ
てしまうよ

- 蛍光灯などからの映り込みを、画面の角度や、明るさの調整で防止する。



3 30分に1回は、20秒以上、画面から眼をはなし、遠くを見るなどして眼を休める。

ボーっと遠くを見てみよう



4 眼精疲労やドライアイ対策として、長時間タブレット端末を見ず、意識的にまばたきをする。



長い時間、近くのものを見続けると、目のつかれや乾きが起き、近視の進行に影響をあたえます。

5 休み時間などは屋外で活動をする。(1日あたり2時間の屋外での活動がよいとされている。)

*ぼうしをかぶる、日焼け止めクリームをぬる、紫外線対策、熱中症予防も行いましょう。



*太陽光の下で過ごす屋外活動が、近視の進行抑制に効果的と言われています。
*場所は木陰でも効果があります。

ICT 教育が始まる以前から、子どもたちの裸眼視力の低下がみられています。読書やものを書く時の姿勢、近くの物を見る作業、屋外活動の減少など、デジタル端末以外の生活行動も、見直すことが必要です。生涯使う自分の目の健康は、どうしたら守れるか、ご家庭でもお子さんと一緒に考えてみるのはいかがでしょうか。

*参考資料 日本眼科医会「目の健康を守るルール」