



# 学校保健委員会だより



令和6年11月25日栄小学校 保健部

11月8日（金）に令和6年度学校保健委員会が開催されました。今回のテーマは「目の健康」です。

講師として、zoff 広報 井上 晶博 氏をお招きし、4年生児童と保護者、教員に向けて講義をしていただきました。

講義の内容について報告させていただきます。



## 目にやさしい生活とは

### <距離>

目と本の距離は **30 cm以上は離しましょう**。距離が保てると自然と姿勢もよくなります。

テレビを見るときは、**1m50 cm以上離れて**、タブレットを見る時も、**なるべく机に置いて**距離を保てるようにしましょう。

### <場所>

本を読んだり、勉強をしたり、何かをするときは、太陽の光が入る場所や、**明るい部屋**で行いましょう。暗いと見えにくいので、本に近づいてしまい、距離を保てなくなります。

### <休憩>

休まずに近くのものずっと見続けるのは目によくありません。目を **30分**使ったら、**5分休憩**をとって休ませてあげましょう。窓の外を見て、**遠くにある物を探して見てみると**、目にとって良い休憩になります。できるだけ遠くのものを見るようにしましょう。

### <生活リズム>

規則正しい生活や、好き嫌いせずによく食べることは目の健康のためにも大切です。また、登下校時間、休み時間、放課後などは外で遊んで太陽の光を浴びましょう。ただし、日焼け予防はしっかり行ってください。1日2時間を目安に太陽の光を浴びると良いです。

## 目が疲れたらやってみよう

### ①あたためる

蒸しタオルで目をあたためましょう。手のひらをまぶたに当てただけでもあたたまります。



### ②うるおす

目が渇くとつかれやすくなるので、時々自分でも数回まばたきをするようにしましょう。



### ③休ませる

目を閉じたり、遠くを見たりして、目を休ませましょう。



## 保護者の方へ

### 目を細めていたら近視のサイン

もしも、お子さまが遠くを見るときに目を細めていたら、近視が始まっているサインです。近視は放置すると進んでしまうため、早めに眼科を受診してください。

お子さまは無意識に隠したりすることもあります。日常生活で町の看板と一緒に読んだりして気づいてあげてください。



### 度数の合ったメガネと定期健診

人は、目に映った映像情報を脳に送り、脳が情報を変換して物体を認識し、行動に映します。反対にいうと、脳の発達には、はっきりと見える状態にしておくことが重要です。

近視と気づいたら、眼科での処方箋をもとに度数の合ったメガネを作りましょう。メガネをかけないで目を細めたりすると、近視が進むことがあります。定期的に眼科で視力検査を受けることも大切です。

### 「1日2時間」 外遊びで近視を抑える

近くのものを見続ける「近業」が習慣化すると、近視が進行しやすくなります。タブレットやゲームの使用時間を決めたり、休憩をこまめに取らせたりするなど、生活習慣の見直しが近視予防に効果的です。また、1日2時間の屋外活動が近視抑制に効果があることがわかっています。登下校や学校での屋外活動の時間を含めて1日2時間が目安です。

### 紫外線ケアで目を守る

生涯で浴びる紫外線のうち、約半分は18歳までに浴びていると言われています。また、紫外線を浴びすぎると、結膜炎や角膜炎などの罹患リスクが上がります。

1日のうち、特に10時～14時は紫外線量が多くなるため、注意が必要です。帽子をかぶるなどして、紫外線からお子さまを守りましょう。



【参考：株式会社ソーシャルサービス学校教育支援部「小学校副教材未来クリエイター」】

### ★参加した児童からの感想★

- ・クイズ形式だったので、楽しく授業が受けられました。いろいろな質問にも答えてくれたのでよくわかりました。
- ・普段目を守る生活習慣をしていなかったなので、これからは気をつけたいです。
- ・視力やメガネのことを聞いて初めて知ることがたくさんあって楽しかったです。
- ・目の生活習慣を見つめなおそうと思いました。
- ・目を大事にしようと思いました。

お忙しい中参加してくださった保護者の皆様、ありがとうございました。学校保健委員会で取り扱ってほしいテーマがありましたら、今後の参考にさせていただきますのでぜひお知らせください。