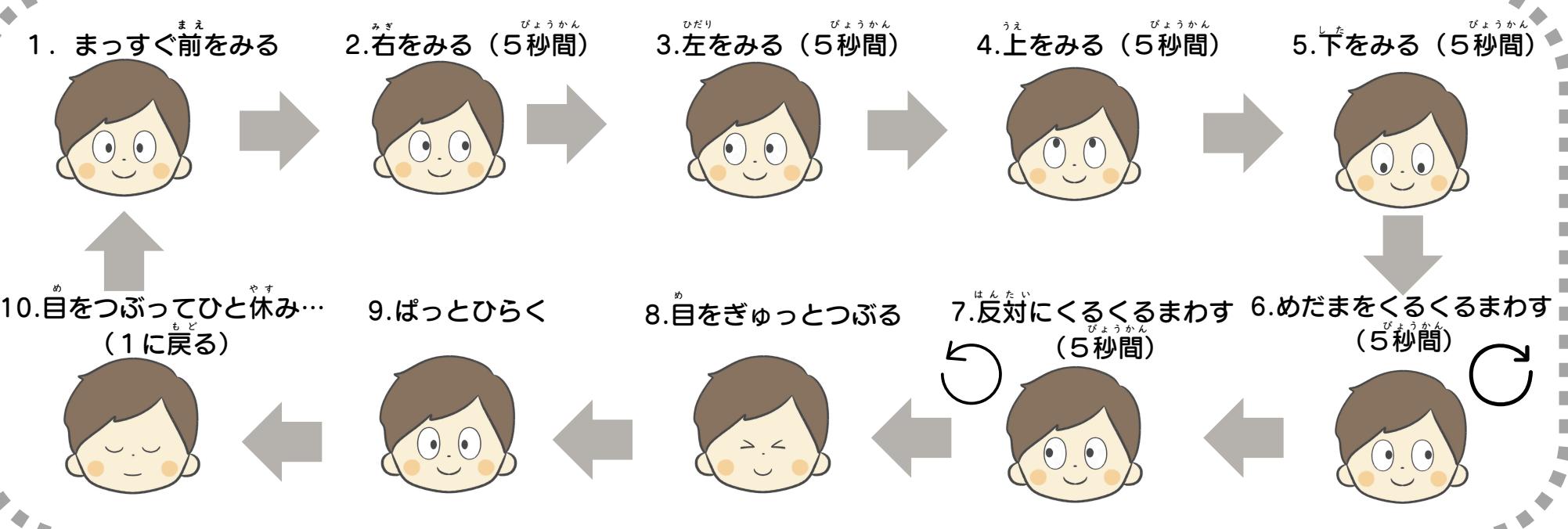


め 目のがんこらを守ろう！

1 め 目のたいそう

目の筋肉をほぐすためのたいそうです。
自が疲れたなどおもったら1~10の自のたいそうを3回くり返し
てやってみましょう！



2 ただ 正しいしせいを意識しよう！

あいことは グー・ペタ・ピン・パー2つ

め 目とのきよりは
パーふたつ分 (30センチ)
あける



せすじはピンと伸ばす

おなかとせなかは
グーひとつ分あける

足はゆかにペタつとつける

じゅぎょううちゅう
授業中にこんなしせいになっている人はいませんか？
正しいしせいを意識することで、目の不調だけでなく、頭痛や首・かたの痛み
など、体の不調も防ぐことができますよ！

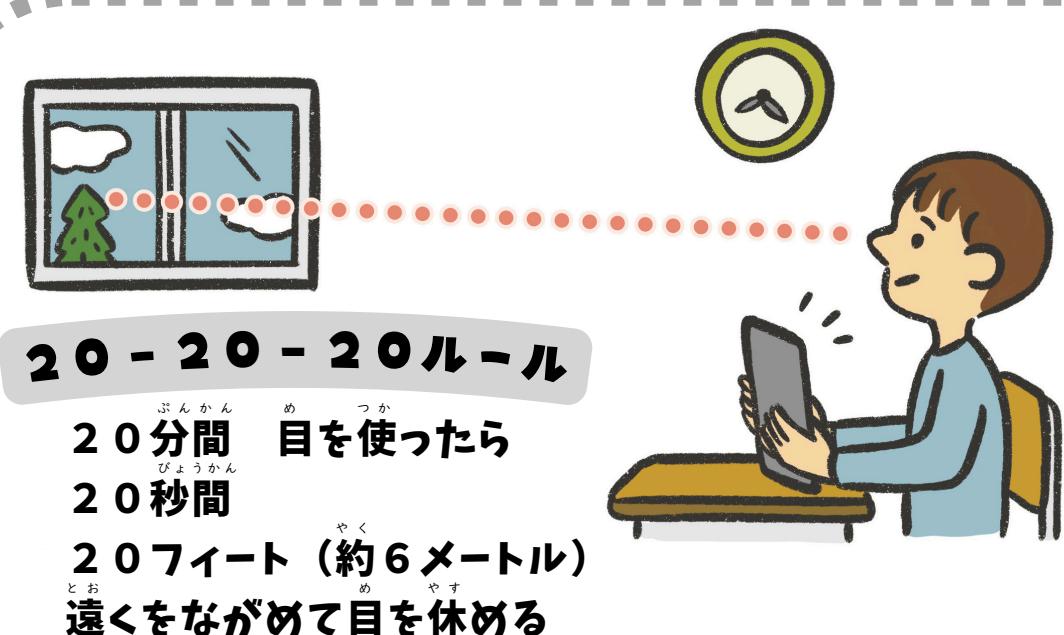


10月の保健目標
め 目を大切にしよう

きよはらひがしおうがっこう
清原東小学校
れいわねんうがつ
令和7年10月

10月に入つてから、ぐっと気温が下がり、秋の風が心地よい季節になりました。
1日の中で気温の変化が大きい日もありますが、体調をくずしている人はいませんか？
寒かったら上着を着るなど、気温に合わせて温度調整のしやすい服そうで生活するようにしましょう。
さて、10月20日~10月24日はキラキラウィークです。10月の保健目標である「目を大切にしよう」ということを意識してもらうために、目の健康についてをテーマにしたほけんだよりを作成しました。
ぜひ参考にして、みなさんの生活にも取り入れてみてください。

め 目をやすめよう (20-20-20ルール)



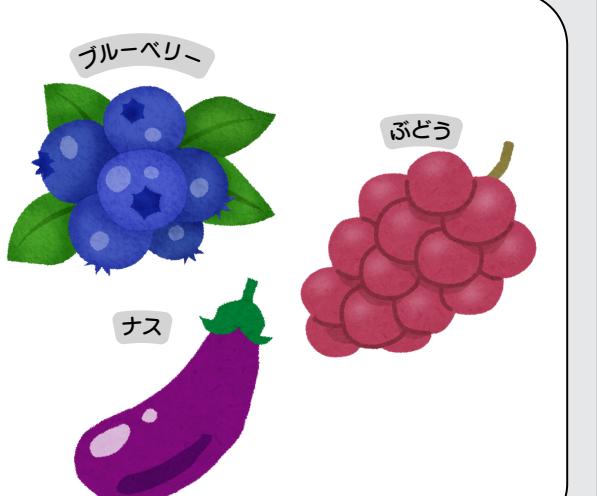
タブレット・ゲームなどの画面や本などを長い時間見ていると、自が疲れたり、乾燥したりして、視力低下にもつながります。

そのため、勉強をしたり動画をみたりするときには、適度に目を休めることを意識しましょう！

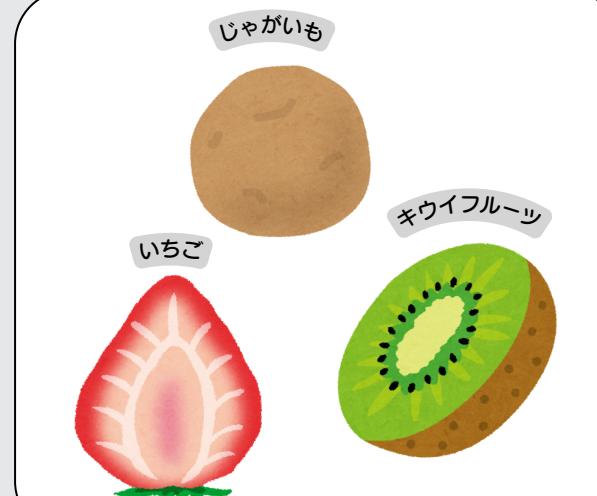
20-20-20ルールとは、目を休める時間の目安を示した言葉です。
ぜひやってみてください。

4 め よ しょくざい た 目に良い食材を食べてみよう！

アントシアニン
つかれ目・視力低下予防に
効果があります！



ビタミンC
眼球に一番多く含まれる
成分はビタミンCです！



ビタミンA
目の乾燥を防いで目の表面を守ってくれます。



ほかにも「アスタキサンチン」をふくむ 鮭 や、「ルテイン」をふくむ ホウレンソウ・ブロッコリー・トウモロコシ など目に良いとされる食材はまだまだたくさんあります。

ぜひ調べてみてください。

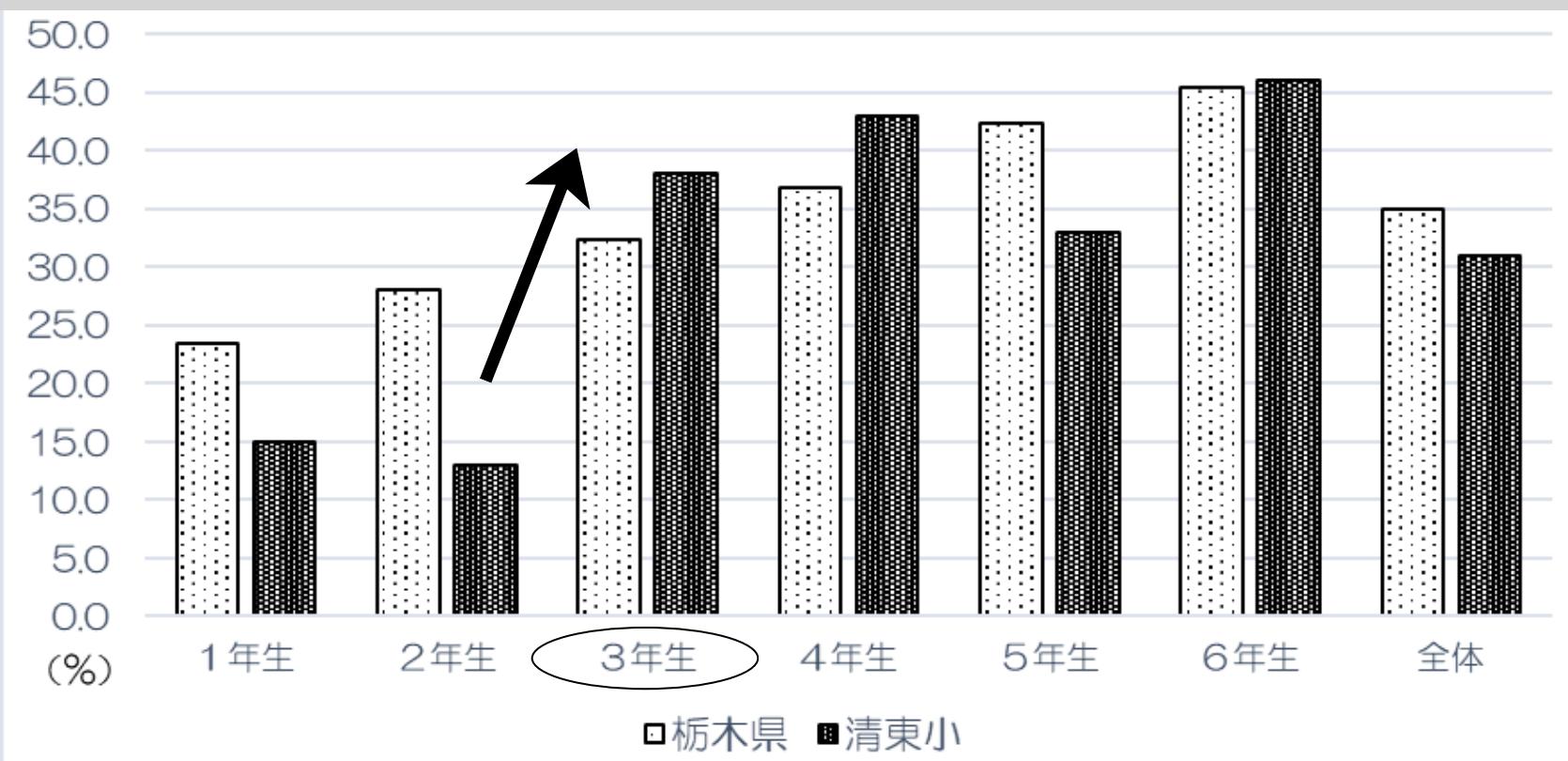
これらの食材を食べるときにも、炭水化物やたんぱく質と合わせてバランスよく食べるようしましょう。





9月視力検査の結果

しりょく いか じどう わりあい きよどうしよう とちぎけん けっか
視力がB以下の児童の割合 (清東小と栃木県の結果)



※資料：文部科学省「令和6年度学校保健統計調査」

9月に視力検査を実施しました。
結果を見ると視力がBより低い人が3年生から急に増えていることが分かります。栃木県の小学生の結果と比べて、視力B以下の人数が多い学年もあります。
視力低下(近視)が進行する大きな原因の1つに、ゲーム機やスマートフォン、タブレット等の電子機器の普及や、外での活動時間が減ったことなどが考えられています。
多くは小学校3~4年生で発症しますが、最近では低学年でも視力低下がみられる子どもが増えています。早めに予防することが大切です。
そこで、みなさんにゲーム等の電子機器の使用時間についてのアンケートを行いました。その結果をのせていくので、自分の生活を振り返って電子機器の使い方について考えてみましょう！

見え方の

A B C D



A [1.0以上]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

D [0.2以下]

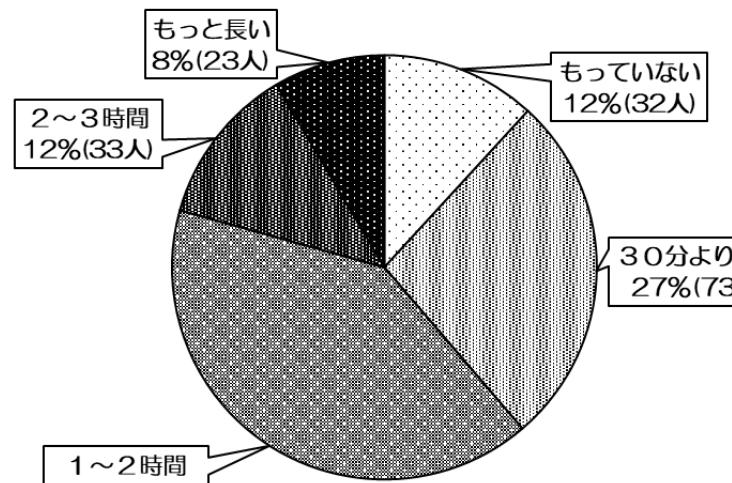
前の席でも黒板の見え方は十分とはいえない



眼科検診で B・C・D と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

目の健康についてのアンケート結果

Q1 1日にどのくらいゲームをしますか？



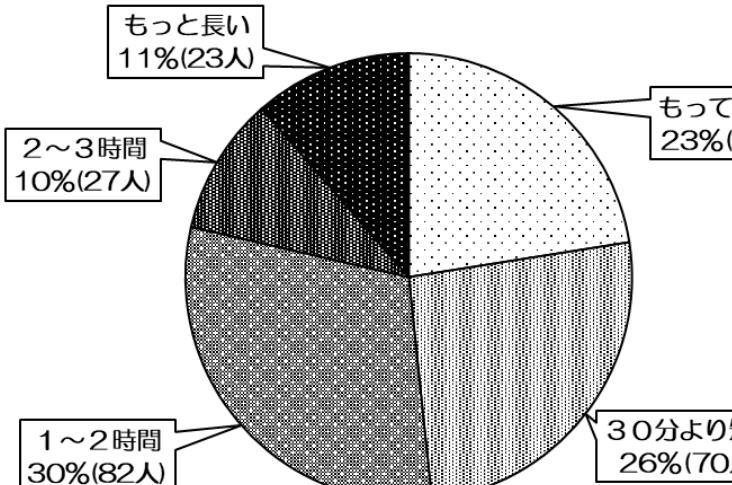
1日のゲームの使用時間は1~2時間と答えた児童が一番多い結果でした。

また、学年が上がるにつれて使用時間が長くなっています。

自分でできたり休けいしながらゲームをしたりするようにできるとよいですね。

携帯ゲーム機は30センチ、テレビなどの画面からは2メートルはなれるようにしましょう！

Q2 1日にどのくらいスマートフォンやタブレットを使いますか？
(動画を見る時間やSNSを見る時間をふくめる。)

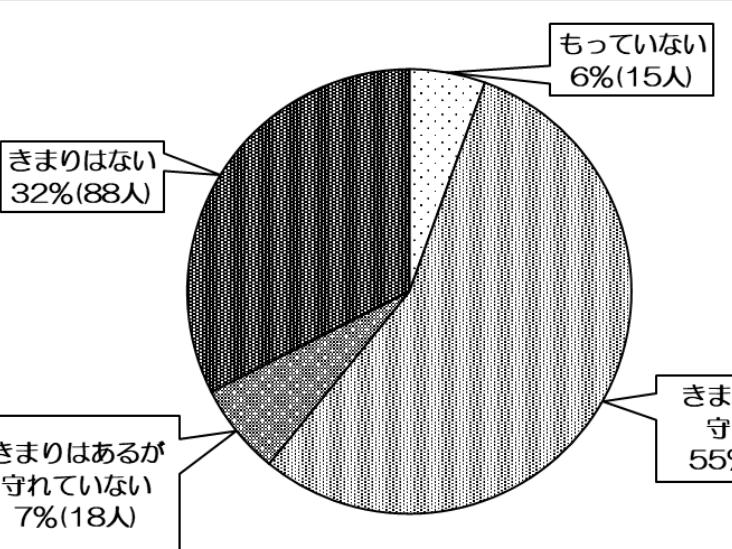


ゲームと同じく、1~2時間と答えた児童が一番多い結果でした。

特に高学年では2時間よりも長く使っている答えた児童が多くいました。

中学生・高校生になるとスマートフォンを持つ人が増えると思います。とても便利なものが、使い方には気をつけましょう。

Q3 おうちでゲームやスマートフォン・タブレットの使い方にきまりはありますか？



半分以上の児童がきまりを守って使うことができることが分かりました。

とてもよいことですね！

ただ、きまりがないと答えた児童も多くいました。使いすぎてしまう人は、自分で考えたり、おうちの人と話し合ったりして、自分に合った使い方を見つけられるといいですね。

Q4 目の健康のために気をつけていますか？

- ゲームは1日1回と決めている。
- タブレットを使った後は必ず目を休めている。
- 明るい場所で見るようにしている。(暗い場所ではやらないようにしている。)
- ユーチューブを長く見て目がつかれたらできるだけ景色を見るようにしている。
- タイマーで決まった時間にやめるようにしている。
- 時間がある時には外で遊ぶようにしている。



アンケートに答えてくれたみなさん、ありがとうございました。

アンケートの中で、児童のみなさんが目の健康のために気を付いていることを聞いてみました。

回答の中から一部を選んでのせたので、ぜひ参考にしてみてください。

目の大きさも含めて、これから成長していくみなさん、自分の健康を考え生活していくように、情報を発信していきます。

聞きたいことや知りたいがあればいつでも保健室にお話に来てくださいね！