SUKU² ほけんだより

清原北小学校　保健室

目を大切にしよう

運動会が終わり，もうすぐ１学期の締めくくりです。４月から，みなさんはどんなところが成長できましたか？勉強・運動・友達との関わりなど，色々な経験を積んだことと思います。

２学期の清北は行事が盛りだくさんです！ますます成長できるよう，がんばっていきましょう。

こんな子は近視になりやすい！Σ(ﾟДﾟ|||)ガーン

①ゲームなどを１時間以上やり続ける

３０分に１回は，画面などから目を離して遠くを見て目を休ませましょう。

②寝る時刻が遅い・睡眠時間が短い

疲れがたまり，つねに疲れ目状態になってしまいます。

③外遊びをあまりしない

１日２時間外で過ごすことが，近視予防に効果的とわかってきました。

シンガポールなどでは国をあげて近視予防に取り組んでいるそうです。

マレーシアの取り組み

④３０cm以内の距離で本やゲームをやる

近くの物を見続けると，目の形がかわり近視がどんどん進んでいきます。

本やゲームなどは目から離して見るようにしましょう。

近くを見るとき
目の筋肉が頑張っている！

＜近くを見るとき＞

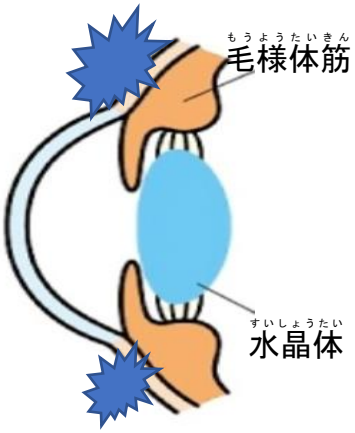
毛様体筋に

ぎゅーっと力が入る

↓

水晶体を厚くして

近くを見ている



力が入った毛様体筋は疲れてしまい，調整機能が悪くなります。これが進むとどんどん近視になっていってしまうよ(T_T)

あなたの「秋」はどんな「秋」？

厳しい残暑も終わり，空気も秋めいてきました。「スポーツの秋」「読書の秋」など何をするにも快適な季節ですね。また「食欲の秋」と言われるほど，食べ物がおいしい季節でもあります。さてみなさんは，どんな「〇〇の秋」にしたいですか？

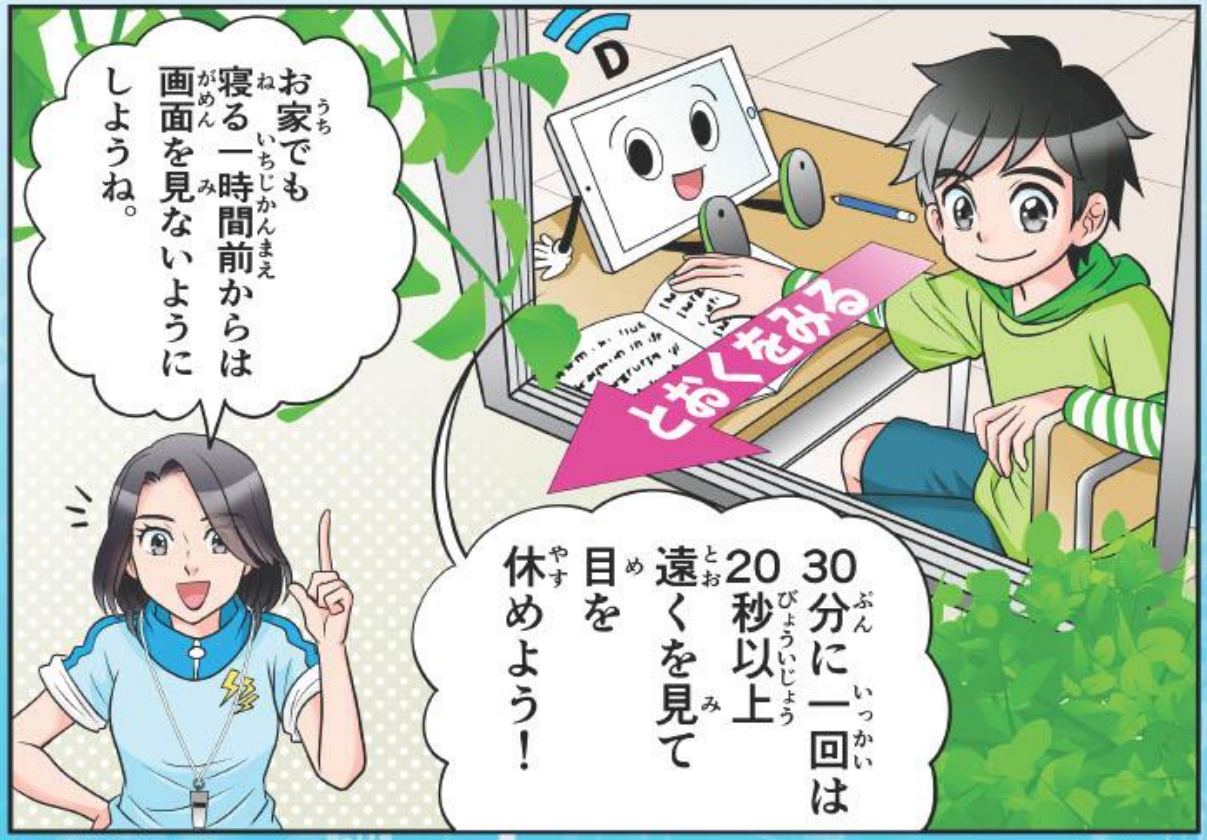
先日保健室で話をした子は，「宇都宮マラソンに出るからたくさん練習するんだ！」と。まさに「マラソンの秋」ですね。ほかにも，サツマイモを収穫するから，スイーツを作りたい！と言う「料理の秋」の子もいました。

みなさんの素敵な秋を，ぜひ教えてください。

お家の人と再確認！メディア機器との付き合い方

ギガっこデジたん

ボクたちを「30分」みたら「20秒以上」目を休ませよう！の巻



作画 さかもとまや

©日本眼科医会

調べてみよう！

パソコン、タブレット、スマートフォンを長い時間続けて見ていると、目にはどんなことが起きるだろう？

企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会 JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

協力 文部科学省 初等中等教育局健康教育・食育課

ぜひ参考にしてください