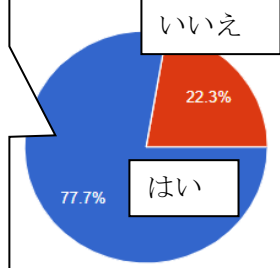


読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…いろいろな秋があります。みなさんは、どんな秋を楽しみますか？



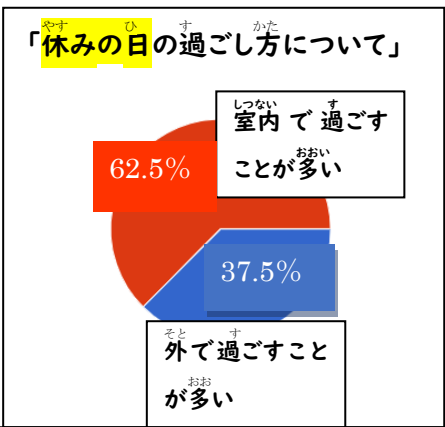
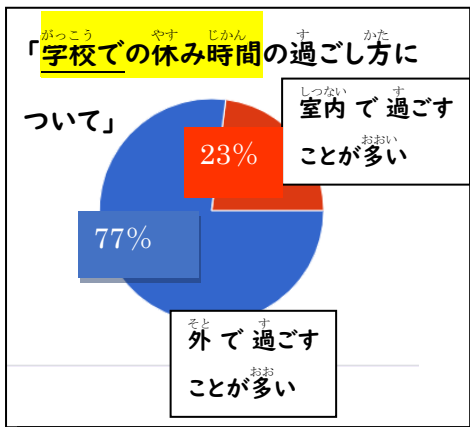
おうちの方へ ~子供たちが自分で健康を守るために~
きらきらウィークアンケートのご協力ありがとうございました。その中で、「テレビやゲームの使用時間を決めていますか？」の質問の回答が右のグラフです。学校でも右下の資料を参考に、目を大切にすることを呼びかけていきますので、ご家庭でも子どもたちが1人1台端末を持ち帰り使用する時などに、子どもたち自身が目の健康を守る使い方や、自分たちを取り巻く環境の改善方法について、お話ししたいと思っています。



【進む近視をなんとかしよう大作戦（日本眼科医会）】

目の健康について、わかりやすい動画などがあります。検索してみてください。

きらきらウィークアンケート結果



大作戦1 画面と目は30cm以上離そう！

- 画面までは30cm以上離そう
- 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- 画面は目線と垂直になるように置こう
- 映り込み防止フィルターを使うのもいいよ

大作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！

- 30分画面を見たら、必ず休憩
- 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- まばたきを意識的にしてみよう

大作戦3 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう！

- 1日2時間は外で過ごそう
- 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- 帽子や目隠し止めで紫外線対策も忘れずに
- 水分補給もしっかりしよう

上のアンケート結果より、学校の休み時間と、休日の過ごし方を比べると、休日は室内で過ごす児童が約40%増えることが分かりますが、目の健康のためには、外での活動が大切です。学校では、毎週月曜日を外で過ごす「パワーアップタイム」があります。くわしくは、次のページをおうちのひとと読んでください。

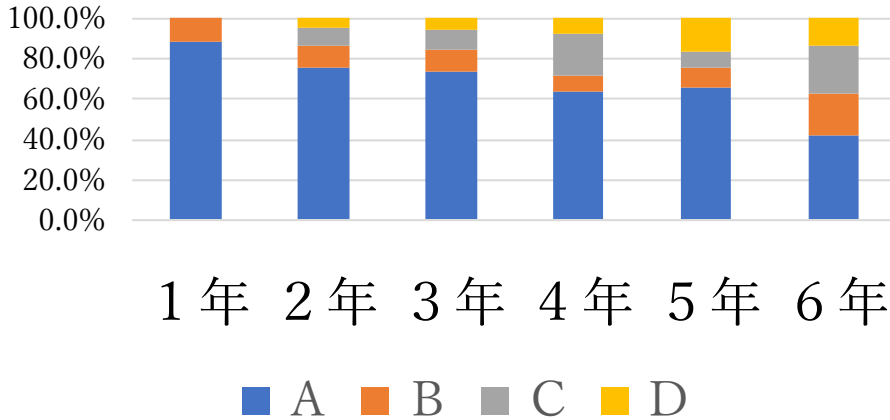
キラキラウィークアンケートで、おうちの人から「家での生活習慣について気を付けていること」を教えてくださいました。各ご家庭で様々な工夫をしてくださっていることが分かりました。少しご紹介いたします。

- テレビや携帯を見たがるので料理や家事の手伝いを誘っています。
- すぐにゲームをやりたいがるので、読書をさせたり、室内でも遊べる遊具などを買ったりして、なるべく体を動かすようにしています。
- 目が悪くなってしまったのでゲームはやめました。
- 前よりごはんをたくさん食べるようになりました。
- 歯磨きや起床・睡眠時間を守るなどの自分で出来る事については、見守るようにしています。
- 休日でも平日と同じリズムを意識しています。





視力検査結果



左のグラフは清原南小の視力検査結果です。高学年の方が、B～Dの児童の割合が多いです。黒板の字が見えにくいと思ったら、早めにおうちの人に相談して病院に行くことをおすすめします。

おうちの方へ

目の健康を守ることにについて

学校眼科医の早津先生から、子供の眼軸が伸びているため、近視の子供が増えており、「ゲームや近くのものを見る時は休憩をとること」「外での遊びも近視予防になること」についてご指導いただきました。このことについて、今回詳しくお話しします。引用文献 「健」日本学校保



健研修社

目の長さを「眼軸長」といい、眼球の前後方向の長さを表します。正常の発育課程では、6歳で平均22mm程度、成人で24mm程度まで延長します。子供の近視は、多くの場合この眼軸長が過剰に伸びてしまうことによって起こり、近年、過剰に伸びてしまう子供が増加して近視も重症化しています。

近視は、低年齢ほど年間あたりの進行速度が速く、一度発症させてしまうと17歳ごろまで進行がとまりません。近視の原因となる、眼軸の伸びは、一度長くなると元に戻りません。著名な近視研究者らは、重要な原因をあげています。その中で、学習環境と屋外活動について詳しく説明します。

①学習環境 以前から、近業（手元などの近いところを見続ける活動）を重視した教育方法では、近視の子供が増加することが知られています。読書や勉強をするときは、次のポイントに気を付けるように推奨されています。特に自宅学習では、視線を遠くに逸らすことが少ないため注意が必要です。



近視予防のために・・・目を本などから30cm以上離す。

30分に1回は、20秒遠くを見る。

②屋外活動 屋外活動が近視の発症と進行を予防することは、科学的に証明されており、屋外活動を2時間以上確保することが、特に低年齢の子供であるほど重要です。具体的な近視予防に有効な屋外の照度は、暗そうに見える木陰や建物の影、くもりの日に得られる程度の明るさ（1000～3000ルクス以上）でも十分です。一方、屋内も明るく見えますが、1000ルクスを超える照度は確保できません。瞳孔が開くことで光を取り入れやすくしているのです。屋外活動は、登校時間も含まれます。ベランダや庭で過ごしたり、読書をしたりするなど、できることから始めてみましょう。



外で過ごすことが気持ちのよい季節になりました。ぜひ、子供たちの健康のために、休日など、無理のない範囲で屋外活動の時間を作っていただけたらと思います。

