

ほけんだよん 10月

しろ西
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

令和3年10月 宇都宮市立城山西小学校

10月10日



目の愛護デー

秋風が心地よく、おだやかな天気が続きますが、朝夕は寒いと感じられるようになってきました。

気温の変化が大きいと、かぜをひきやすくなります。コロナ対策として、かぜの症状がある時には学校をお休みしてもらっていることになっているので、脱いだり着たりしながら、服装で調節するようにしましょう。

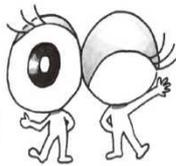


気温差の大きい季節です

服装で調節しよう

目が判定するよ

やさしい？
やさしくない？



1

オシヤレ
こまめ

やさしくない！

髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

4

目と本の距離はこれくらい開けて…

やさしい！

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

2

これくらいでいいかな？

まだまだ！

やさしい！

暗いところで本を見ようとする、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。

3

やさしくない！

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

5

好きなものだけ…

やさしくない！

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

6

おやすみなさい

やさしい！

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

文部科学省が行う学校保健統計調査によると、裸眼視力 1.0 未満の小学生の割合は年々増加し、昨年度には全体の約 35%（本校今年度、約 34%）にもなっており、30年前と比較して約 2 倍。裸眼視力 0.3 未満の小学生は約 3 倍にも増えており、視力低下については非常に悪化しています。

そんな中、新型コロナウイルス感染症の影響で、緊急事態宣言に伴う自宅待機、オンライン授業の増加などの影響でさらなる子どもの近視の増加が心配されています。

近視に関係する3つの環境要因

近年、世界規模で生じている子どもの近視の増悪は、遺伝の変化だけでは説明がつかず、環境が大きな要因と考えられています。

① 学習環境

以前から、近業（手元の近い所を見続ける活動）を続けることで、近視の子ども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、近視予防の観点から、次のポイントに気を付けるように推奨されています。

< 近視を防ぐポイント！ >

- ・眼を本などから 30cm 以上離す。
- ・20分に1回、
20秒以上、
20feet（約6m）
遠くを眺める。



3つの20と覚えましょう！

② 野外活動

野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、1日2時間以上確保することが、特に低年齢の子どもであるほど重要です。



③ スクリーンタイム

スマートフォンやタブレット型端末など、今では学習やコミュニケーションツールとしても重要なアイテムです。宇都宮市の小中学校ではすでに一人一台のタブレットが貸与されています。

しかし、これらを使用した場合、眼から画面までの距離は20cm未満まで近くなりがちで、20cm未満の近距離での作業は近視を悪化させます。



学校も！家庭も！心がけが大切です。

子どもの近視が自粛期間中に急激に増悪したと感じている方も多いと思います。家庭では、近所の散歩に出かけたり、庭やベランダで体を動かしたり、読書をするなど、工夫して野外活動を取り入れ、自宅学習の際には「3つの20」を心がけるようにしましょう。

また、寝る前の電子機器の使用は、画面から発せられる強い光により、睡眠障害をきたす恐れがあります。就寝前1時間以内の電子機器の使用は控え、夜間は画面のナイトモード設定を利用するようにしましょう。