

ほけんだより 10月

〈お子様と一緒に読んでください〉

2023/10/2

10月の保健・安全目標

- 目を大切にしよう
- 乗り物の乗り降りに気を付けよう

川原小学校保健室／喜友名千穂

10月10日は...目の愛護DAY!

あいご...たいせつに、まもるこぼ

学校でのタブレット端末による学習がはじまり、子ども達の日常にメディア機器(スマホや携帯ゲーム機、パソコン、タブレット、液晶テレビ等)を見ている時間が長くなりました。メディア機器を見るとき、背中を丸めた姿勢だと、画面に目が近づいてみている状態になり、眼精疲労やブルーライトの影響を強く受けます。姿勢をよくしてから画面から30~40センチ離して使用しましょう。暗い部屋でメディア機器を見ると、目のピント調節機能に負担がかかります。ピント調節の神経と肩の神経は同じなので、疲れてくると肩こりにもつながります。20分集中したら20秒遠くを見ることで、ピント調節をする毛様体筋のコリをほぐすことができます。

びんとあ
ピントを合わせる

かくまく

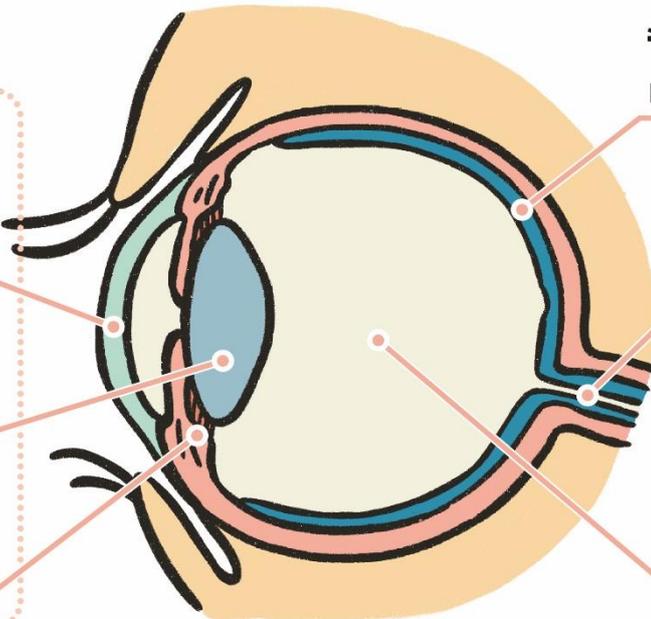
- めはい ひかり ほうこう ちょうせい
・目に入る光の方向を調整する
- めまも
・目を守る

すいしょうたい

- めはい ひかり ほうこう ちょうせい
目に入る光の方向を調整する

もうようたいきん 毛様体筋

- すいしょうたい あつ か
水晶体の厚みを変える



もうまく

- めはい うつ
目に入ったものを映し出す

しんけい 視神経

- のう じょうほう つた
もうまくから脳へ情報を伝える

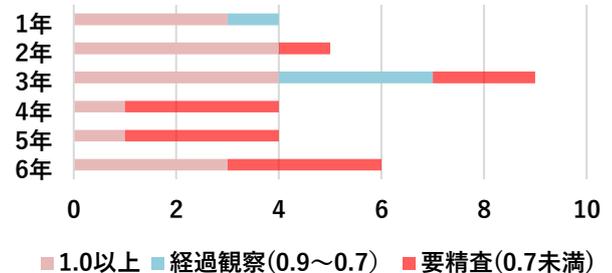
しょうたい

- め かたち
目の形をたもつ

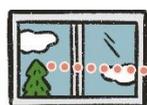
今年度は、視力 C、D の児童が昨年に比べ増加しています。タブレット端末やスマホ・ゲーム機の利用が増え、近くを見る時間が増加し、視力低下に繋がっていることが予想されます。

右のグラフからもわかるように、本校では、「経過観察」より「要精査」の児童が多いです。これまでの受診者は、受診勧告16名中10名です。受診がまだの児童は早めに受診しましょう。

学年別視力検査の結果



視力低下や眼精疲労を予防する 20-20-20のルール



20フィート(約6m)
離れた所を見る



20分毎に

20秒ほど



外遊びが近視を予防する!!

太陽光に含まれるバイオレットライトが近視を予防してくれるため、外遊びの時間が長い子どもは、近視の発症率が低いという研究データがあります。休日は外で思いっきり体を動かして遊びましょう♪

