

# いきいき



令和2年10月  
大野幼稚園・小学校保健だより  
第16号

あつという間に涼しくなりました。気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です。気温に合わせた服装をしましょう。

さて、テレビやゲームをするときや携帯を使って動画を見たりする時間は楽しいものですね。しかし、目の健康を考え、おうちの人との約束をきちんと守って利用するようにしましょう。近年、「ブルーライト」の体の影響が話題になり、それをカットするめがねなども売られています。ブルーライト自体は、太陽光などのあらゆる光に含まれているものですが、含まれるブルーライトの割合や浴びる時間などによって、体への影響は変わります。視力は1度悪くなってしまうと元通りになるということはあまりないので、目を大切にしましょう。

## ★10月の保健目標★

め たいせつ  
★目を大切にしよう。



## 子どもにスマホは本当に必要？～おうちの方と一緒に読んでみよう～

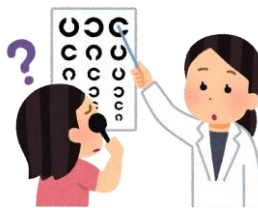
スマホはとても便利なツールです。小学生でもその所持率は年々増加しています。手軽に使える通信機器ではありますが、使い方によっては、心や体への影響や依存の危険は高くなります。

- ◆生活リズムが乱れる
- ◆目への影響（視力・内斜視への影響）
- ◆ながらスマホによる事故
- ◆筋力、体力の低下
- ◆ネットを介した人間関係のトラブル
- ◆時間の浪費と心のゆとりが奪われる
- ◆ネット依存、ゲーム障害への罹患
- ◆コミュニケーション能力の低下

近年、小児の長時間のスマートフォン使用に起因する内斜視の報告が増えています。1日3時間以上を3ヶ月使用し、内斜視を発症した例が報告されています。スマートフォンの使用時間を制限すると斜視角が減少したことから内斜視はスマートフォンに関係していると推察されるという記事がありました。使用時間を制限すること、連続したスマートフォンの使用を控えるなど目の健康を考えていきたいですね。

## 大野っ子の視力検査の結果について《視力がAの人》

たんぽぽ	3人/10人中	30.0%
さくら	8人/12人中	66.6%
1年生	18人/24人中	75.0%
2年生	21人/27人中	77.7%
3年生	17人/24人中	70.8%
4年生	11人/23人中	47.8%
5年生	13人/31人中	41.9%
6年生	16人/27人中	59.2%



- A・・・視力1.0以上
- B・・・視力0.9～0.7
- C・・・視力0.6～0.3
- D・・・視力0.3未満

視力検査でC、Dの結果だった人でまだ精密検査をしていないみなさんは、早めに受診するようにお願いします。

学年が上がるごとに視力が低下していく傾向があります。黒板の字が見えにくい、ぼやける、二重に見えるという人はいませんか。もっと悪くならないうちに眼科医の先生に相談しましょう。

# 大切に していますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？  
線をたどって目の声を聞いてみよう。

**A**くん

暗い部屋で  
本を読んでいるよ

**B**さん

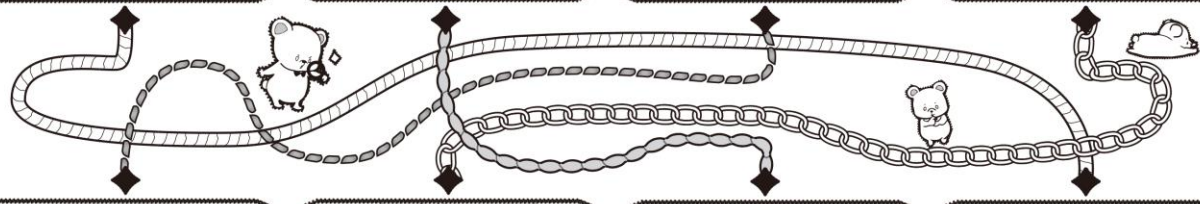
休憩せずに  
ゲームをしているよ

**C**さん

前髪が目  
かかっているよ

**D**くん

スマホを見るのはやめて  
早く寝よう



前が見えにくいよー  
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、  
ピンで留めよう

しっかり休ませてくれて  
ありがとう

体も目も  
休息が大切だね

まばたきの回数が減って  
乾いてしまうよー

1時間おきに  
10～15分の休憩をとろう

光が足りないよー  
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは  
部屋を明るくしよう

## 毎日大活躍！ なみだのおしごと

**1** 目を掃除する

目に入ったゴミなどを  
洗い流します

**2** 目を守る

表面が傷つかないように  
なみだのバリアを張ります

**3** 目に栄養を届ける

なみだが酸素や  
栄養を届けます

**4** なみだからのお願い

私はまばたきで  
目に行き渡ります。  
みなさんがゲームやスマホに  
ずっと集中していると  
まばたきが減って十分働きません。  
時々意識して  
まばたきしてくださいね。

### やってみよう セルフチェック

- Check ✓
- 気がつくとテレビや本に近づいている
  - 首をか上げたほうが見やすい
  - 片目を閉じてものを見ている
  - 光をまぶしく感じる

それ、もしかしたら視力低下のサインかも！

### チャレンジ！ 目のクイズ

ふしぎな模様に隠れている  
3つの文字は何でしょう？



← ヒント  
目の表面をうるおしているものです。