

ほけんだより

令和6年10月1日
越谷市立桜井南小学校
NO. 6



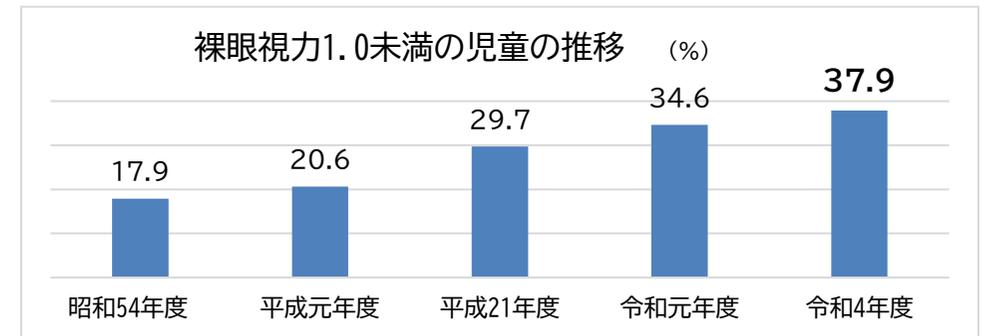
おうちの方へ



子どもの視力 低下の一途

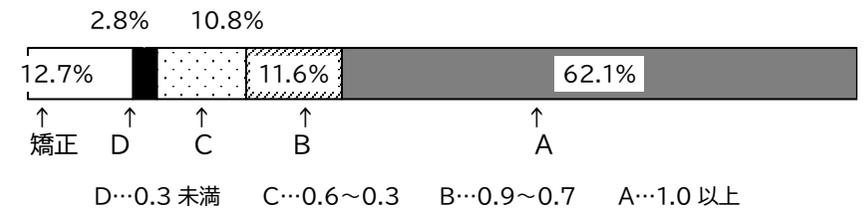
子どもの視力が低下の一途をたどっています。ゲームやスマホ、パソコンなど、近くを注視する機会が増えた事も原因のひとつと考えられています。

裸眼視力1.0未満のうち、約8~9割は近視といわれています。これまで、メガネ等で矯正できれば視力ができるものとして問題視されてきませんでした。近年の調査研究により、将来の目の病気との関連が多いことがわかってきました。目にやさしい生活を心がけていただき、子どもたちの目を守りましょう。



文部科学省 学校保健統計調査より

令和6年度 桜井南小 視力検査結果



スマホの小さい字は少し離すと見やすくなる

スマホを見た後、遠くを見るとぼやける

それが、スマホ老眼かも!?

夕方になると、スマホ画面が見えにくくなる

スマホ老眼とは、長い時間、スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなってしまう状態です。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、スマホの長時間使用には注意しましょう。

スマホ・ゲームとのつきあい方

目とせいをまもる!



休けい

- 1日の使う時間を決めておく
- 部屋を明るくする

- ときどき休む (1時間→15分ほど休けい)
- ごはん・おやつを食べているときは使わない
- 目と画面を30センチくらいあける

「寝ながら使う」「ねこぜ」をさける



こどもの時から毎日つづけてよい習慣を身につけましょう。

♪うたいながらやってみよう

どんぐりころころで目の体操

♪どんぐりころころどんぶりこ 右みて 左みて

♪おいけにはまってさあたいへん 上みて 下みて

♪どじょうがでてきてこんにちは 右まわり 左まわり

♪ぼっちゃんいっしょにあそびましょ ギュッとじて ぱっとひらく