



2022. 9. 30  
大洲小学校 保健室  
No. 7

大洲小 HP から  
ほけんだよりが見えます！

がつ ほけんもくひょう  
10月の保健目標

10月10日は

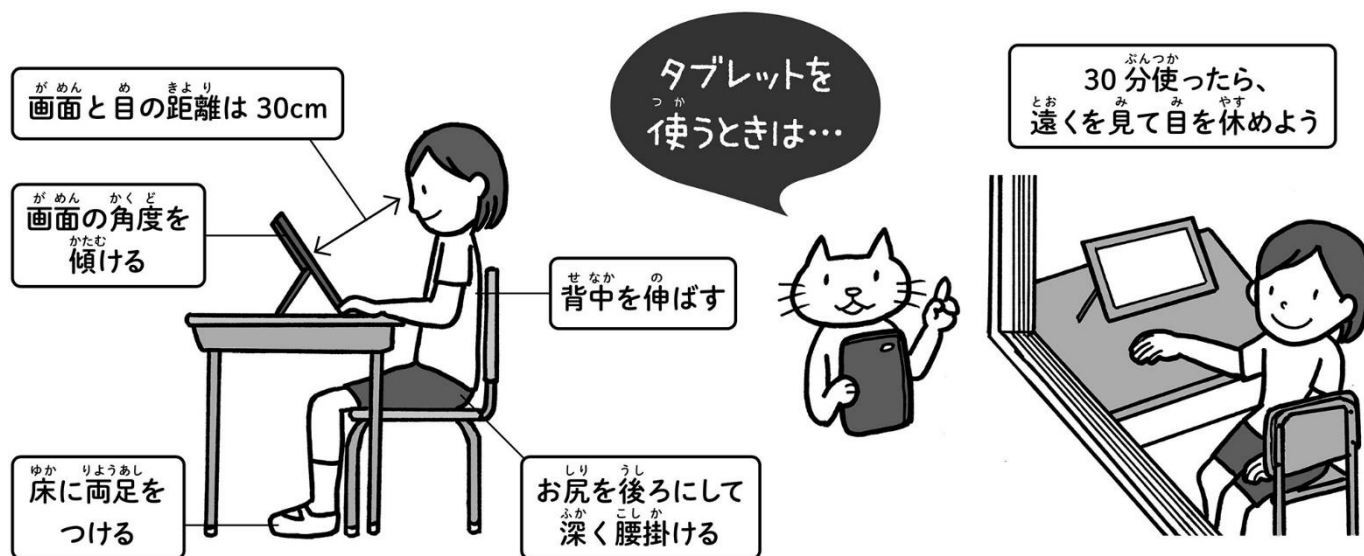


め たいせつ  
目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。数字の10を横向きにして見ると、まゆげと目の形に見えてきませんか？友達や家族の顔を見たり、きれいな景色を見たりして毎日何気なく使っている「目」ですが、みなさんは目を大切にすることができますか？今、タブレットやゲーム機、スマホなどのメディア機器の使い方によって、小学生のみなさんの目の健康が危険な状態にさらされています。メディア機器を正しい方法で使って、目の健康を守りましょう。

## タブレット、正しい姿勢で使えていますか？

3～6年生のみなさんは授業で毎日タブレットを使っているのではないのでしょうか。1、2年生のみなさんでも、おうちでタブレットを使っている人もいるかもしれません。大切なのは、タブレットを使うときの姿勢。姿勢が悪いと、目が悪くなってしまうますよ。正しい姿勢でタブレットが使えているか確認しましょう。



## 「わが家のメディアルール」、しっかり守れていますか？

「ゲームは平日1時間」、「画面と目のきよりを 30 cm以上はなす」、「宿題が終わってからゲームをする」など、おうちではいろいろな「わが家のメディアルール」があると思います。しっかり守ることができますか？ルールをしっかり守ることも、目の健康を守ることに繋がります。



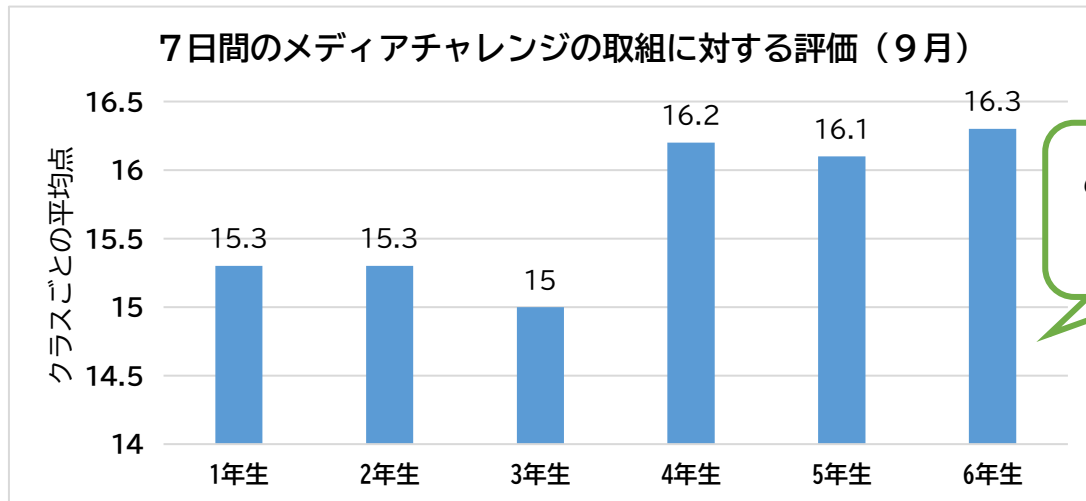
時間を決めて  
使っていますか？



まばたきの回数は  
減っていませんか？

## 第1回メディアチャレンジへのご協力ありがとうございました

9月5日(月)～11日(日)は第1回メディアチャレンジでした。お子さんたちへの声掛けや、チェックカードへのコメント等ご協力をいただきありがとうございました。取組の結果についてご紹介します。お子さんたちは毎日の取組について、◎3点・○2点・△1点・×0点で評価し、7日間の合計点数(21点満点)でチャレンジ期間の取組を評価しました。



6年生は満点が3人いました!

### 児童のふいかえりより…

- ・1時間の中で見るテレビを決めました。(3年生)
- ・ゲーム機のみまもり設定やタイマーを使って時間を守るようにしました。また、ねる直前には見ないようにしました。(5年生)
- ・守ることが当たり前になっているから、いつも通り過ごしました。(6年生)

### おうちの人からの一言より…

- ・早く寝ることでテレビを見る時間が減りました。続けていこうと思います。(1年P)
- ・声がけをしても、「ここだけ」「もう少し」など…。ゲームをやめればテレビが始まり、もう少し頑張ってもらいたいです。(4年P)
- ・平日は私たちが子どもの頃に遊んだゲームを一緒に楽しんで、いつもよりメディア時間を減らすことができました。(6年P)



次回のメディアチャレンジは  
11月28日(月)～12月4日(日)です!

## 大洲小学校の児童の視力は…?

視力1.0(A)未満の児童数は…**27人(43.5%)**でした!!



4月の視力検査の結果を見ると、大洲小では視力1.0(A)未満の児童が27人(43.5%)いました。全国的に見ると、視力が1.0未満の児童は約36.8%(令和3年度学校保健統計調査結果)おり、児童の4人に1人に近視の傾向があります。メディア機器が急速に普及する中で、世界(特にアジア)でも近視の人が急増していて、WHOも深刻な公衆衛生上の懸念があるとして世界各国で対策が取られています。

### 20-20-20ルール

(アメリカ眼科学会推奨)

20分 見たら



20フィート

約6m以上  
離れたものを



20秒間 見つめる

眼軸が伸びる  
(近視の原因)  
のを防ぎます!

その他、1日およそ2時間屋外で活動し、十分な光を浴びることも近視の予防によいとされています。

出典:雑誌"健"2021年10月号、「子どもの眼軸が伸びてくるって本当?」

