

10月の保健目標

パソコンやテレビ、携帯ゲームなどは、長時間を決めてやめよう!!

目の健康に気をつけよう

◆視力検査と目の健康ワークシート◆

10月10日は「目の愛護デー」です。10と10を横にすると、人の顔の目と眉毛に見えるからだそうです。

高峰小学校では、第2回目の視力検査(10/5~10)を実施し、「グーチョキパーでいい姿勢」、学年別の「目の健康ワークシート」に取り組みますので、持ち帰ったワークシートについて、おうちの方と一緒にワークシートの見直しと生活の振り返りをご記入ください。10/12(木)までに学級担任へご提出をお願いいたします。

虫の目・鳥の目・魚の目～視野が広がる3つの視点～

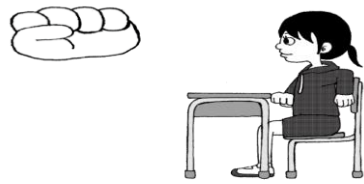


- ① 虫の目…目の前の物を集中してみる目(まずは目の前のこと)
- ② 鳥の目…空から俯瞰(ふかん)して全体を見る目(広い視点でふかんする)
- ③ 魚の目…流れを読んで未来をみとおす目(流れを感じて未来を見る)

この3つの目は、物事をあらゆる視点から見てみようという言葉です。悩んだり行き詰ったりしたときには、一旦立ち止まって広い視野で物事を多角的にみるとヒントが見つかるかもしれませんね。

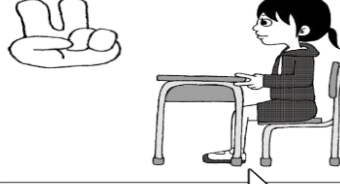
『グーチョキパー』でいい姿勢!!

机といすの間



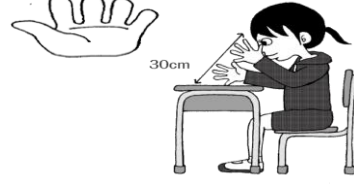
机とおなか、いすと背中に「グー」1つつ入るくらい間をあけましょう。

机といすの高さ



腕を直角に曲げて指を「チョキ」にしたときに、机をはさめる高さがちょうどよい高さです。

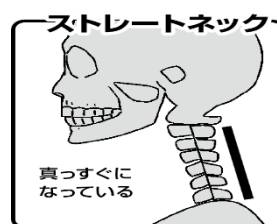
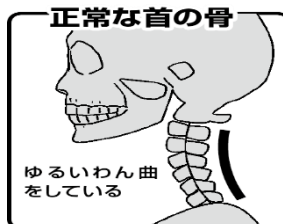
机と目のきより



机(本)と目のきよりは「パー」2つつ分(約30センチ)はなしましょう。

ストレートネック

不自然な前かがみ姿勢を保つことで起こるといわれていて、肩こりがひどい、首が痛い、頭痛がするといった症状があれば、ストレートネックの可能性がります。



ストレートネックチェック

- 肩がこりやすい
- 首や肩回りに痛みがある
- 上を向きづらい
- 手や肩回りにしびれがある

こんなことしていませんか?

暗いところで
タブレットの使用
長時間のゲーム
スマホの使用
目から近い距離で

悪い姿勢で長時間
テレビ視聴
YouTube視聴
強い光を見る

私たちの目は疲れている!

裸眼視力が1.0未満の子どもの数が、年々増加しています。スマホやゲーム機を使う時間が増えていると同時に、タブレットやパソコンを活用した授業や宿題も増えているいま、目の健康を守るためには、日々の生活習慣から目を大切にしていける必要があります。

どうすればいいの

- 目にやさしい環境を意識的につくる!
- 明るすぎない、暗すぎない
- 部屋全体を明るく!
- 休めるときは休む!
- 50分使ったら10分休憩!

目が疲れるわけは...

見る対象の遠い・近いに応じて「毛様体」が伸びたり縮んだりして、レンズ(水晶体)の厚さを変えて焦点を調節しています。

近くを見るとき
毛様体が緊張して、レンズを厚くする

遠くを見るとき
毛様体はリラックスして、レンズを薄くする

1時間ごとに遠くを見よう

つまり、近くを見続けることは、毛様体が緊張し続けていることを意味します。



こんなふうに見ていませんか?

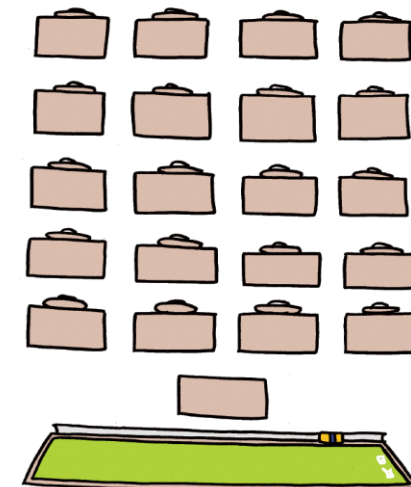
見るときに自分がやっていないかどうか、友だちやおうちの人に聞いてみよう!



日頃、学習をしているときに、目を細めて見る・顔をかたむけて見る・顔を近づけて字を書く・みけんにしわをよせて見る・よく目をパチパチする・本や画面に顔を近づけるなどの行動がみられましたら、早めに眼



視力検査の A B C D ってどのくらい?



- A: 1.0以上** 教室の一番後ろから黒板の文字が見える
- B: 0.7~0.9** 教室の後ろからだ、黒板の小さい文字が見えづらいことがある
- C: 0.3~0.6** 教室の前のほうにいても黒板の小さい文字が見えづらい
- D: 0.2以下** 一番前でも黒板の文字が見えづらい

学校の視力検査は、見えづらい可能性がある人を見つけて、早めに眼科で相談することをおすすめするために going しています。視力検査の結果をもらったら、今の自分の視力を確かめて、視力が下がっている場合はお家の人やお医者さんと相談しましょう。