



R7.10.10
西江原小学校
保健室

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活で視力が下がるのを予防しよう！

どくしょ あき 読書の秋



読書や勉強中に姿勢が悪いと本と目の距離が近くなりすぎてしまいます。どんな時もよい姿勢をこころがけるといいですね。

学校の授業中は立腰！

9月の立腰週間、みんなとってもがんばっていましたよ！これからもつづけましょう！

うんどう あき 運動の秋



夏の間は外遊びができなかったのですが、みなさん運動不足になっていませんか？運動の秋です！学校の休み時間や休みの日は、外で思いっきり体を動かして遊びましょう！

外で遊ぶと、遠くを見るので視力が下がりにくくなります！

おうちでメディア使い放題になっていませんか？

メディアは楽しいです。その分、中毒性も健康被害もあります。メディアを子ども自身でコントロールするのはとっても難しいです。おうちのメディアルールを親子で必ず決めましょう！

- 1日何時間使っているか。（平日は2時間以下が理想）
- メディアを使う時はタイマーをかける。
- 途中で目を休める時間を作る。（20～30分おき）
- ねる1～2時間前には電源を切る。



保護者の方へ

- 「わたしのけんこう」をお返しします。9月の身長・体重・視力が記入されています。内容を確認後、表紙に確認印を押して10月17日（金）までに担任へお返しください。
- 視力検査（9月）の結果がB以下だった人は、早めに眼科受診しましょう。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働いたため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する