



ほけんだより

上市町立宮川小学校

保健だより NO.6 令和4年10月4日

朝夕涼しくなってきた、秋のおとずれを感じます。9月は運動会に向けて、体をたくさん動かしました。「運動の秋」ですね。10月は食欲の秋、読書の秋・・・どんな秋になるでしょうか。

10月10日は目の愛護デーです。人間は、情報の8割を自ら取り入れているそうです。この機会に、目について考えてみましょう。

チャレンジ！ 目のクイズ

★ 本を読むとき、目との距離は？

A 10cm
B 30cm

B 30cm

手のひら2つ分がちょうどいい距離

トロボの目は何個ある？

A 2個
B 30,000個

B 30,000個

小さな目が集まった「複眼」で見ているよ

★ 疲れている目にいいのは？

A バランスよく食べる
B しっかり寝る

A・B どちらも

栄養をとってよく寝ることが大切！

★ ゲームやスマホを使うときは？

A 時間を決めて使う
B 目が疲れたらやめる

A 時間を決めて使う

小学生の使用目安は「1日1時間」

★ 視力検査に使う、この名前は何？

A ドーナツ環
B ランドルト環

B ランドルト環

ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ

★視力も発達しています★

生まれたばかりの赤ちゃんは、ほとんど目がみえず、明るい暗いぐらいしか分かりません。生後3カ月の赤ちゃんの視力は0.01ほどです。その後、近くのものや遠くのもの、動くものを見たりして、目の周りの筋肉（眼球を上下左右に動かす筋肉や、ピントを合わせる筋肉）が育っていきます。6歳頃には、1.0ほどになると言われています。



♪保健行事予定♪

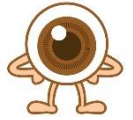
★身体計測・視力検査・つめの検査

※9月から延期になりました。

- 12日(水) 1、2年生
- 13日(木) 3、4年生、のぞみ級
- 14日(金) 5、6年生

- *持ち物：めがね(かけている人)
- *つめを切ってくる

なが スクリーンタイムが長くなっていませんか？

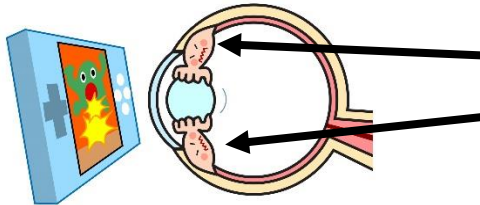


「スクリーンタイム」とは、スマホ、ゲーム機、タブレット、DVDなどの画面と向き合っている時間のことです。学校でもタブレットを使って学習することがあります。映像を見たり、写真を撮ったり、とても便利です。しかし、画面を「近く」で「長い時間」見ていることが多くなると、遠近感や立体感が分かりにくくなったり、視力が下がったりすることがあります。



画面を見ているとき、目の中はどうなっているの？

目を縦に切った断面図



目の中にある筋肉（毛様体）が、ピントを合わせるために、筋肉に力を入れて、頑張っています！
この状態が続くと、毛様体が固まり、遠くのものが見えづらく、ぼやけて見えるようになってしまいます。



タブレットやゲーム機は、どのように使うといいかな？

背すじをのばす

30 cm以上
はなす

1日の使用時間を決める

30分に一度、遠くを見て休けいする
(20秒より多く数える)

おうちのかたへ

2019年、WHOはゲーム中毒を「ゲーム障害」という精神疾患として認定しました。ゲーム障害の治療をされている樋口 進先生の久里浜医療センターには、ネット・ゲーム依存に悩む人が全国から受診し、その中には小学校1年生の子もいるそうです。また、国民生活センターには、小学生のオンラインゲームに関する相談が増えているそうで、小さい頃からメディアとの付き合い方に注意が必要なが分かります。また、「長時間のスマホ使用は子供の脳発達を大きく阻害し、言語性発達を遅延する」ことが言われています。メディアの使用について（利用の仕方、時間等）、各家庭で話し合い、ルールを決めて使用されることをお勧めします。

（樋口 進「ゲーム・ネット依存の現状とその対応」講義より）