

## みなさんの目は元気ですか？

保健委員会がお昼に放送していますが、10月10日は「目の愛護デー」と言って、目を大切にしようという日です。目のためにどのようなことをしたら良いのか、目は元気なのか見てみましょう。



### めがつかれていませんか？

目が重い感じがする



目が痛い



目がかすむ



目がかわいた感じがする



まぶたがピクピクする



まばたきが多くなる



当てはまるものにチェックをしてみましょう。たくさん当てはまるほど目がおつかれです。目を休めてあげましょうね。

こんなことして  
いませんか？

近い距離で見る

暗いところで見る

長時間見続ける



目のためにできること

画面から少し離れて見る

明るいところで見る

テレビやゲーム、スマホの光は、目には強い刺激のため、近い距離や長時間見続けると、まばたきの回数が減って目が緊張状態になります。その結果、上のチェックにあるような目の疲れサインが出たり、視力が悪くなったりします。

さらに、夜寝る前に強い光をあびると、眠りに必要なホルモン「メラトニン」が出にくくなり、寝付きが悪くなります。

必ず休憩をとる



目にやさしくするためにできることがわかりましたね。それでは、<sup>めかる</sup> 銘<sup>こ</sup> 刃<sup>まも</sup> 子<sup>やくそく</sup> に守ってほしい約束をクイズで出しますので、解いてみましょう♪

**クイズ②** <sup>め</sup> 目を大切<sup>たいせつ</sup> するために<sup>き</sup> 気を付けていることは何ですか？ <sup>なん</sup> 下の<sup>した</sup> □<sup>なか</sup> の中から <sup>えら</sup> 選んで、<sup>かせんぶ</sup> 下線部<sup>か</sup> に書きましょう。

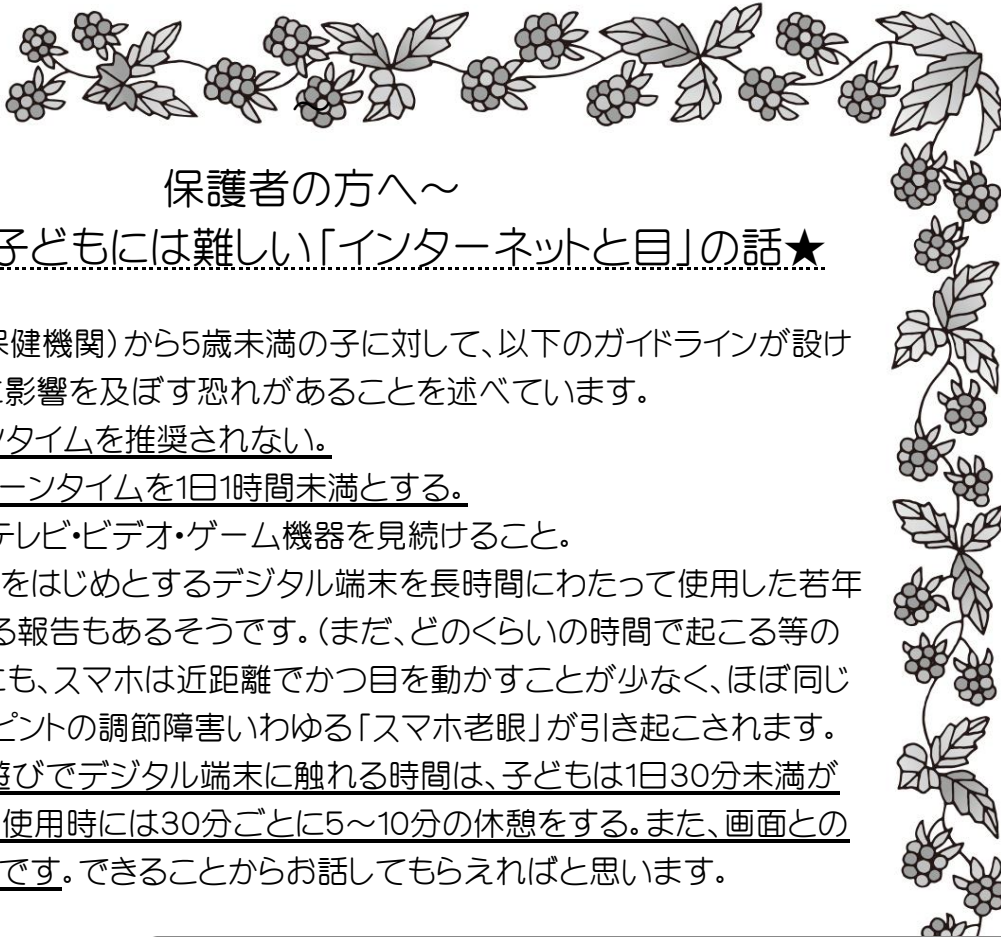
しせい      あか 明るく      め 目      しかん 時間      ちか 近づけない

- ① ゲームやスマホは \_\_\_\_\_ を決めて、長くならないようにする。
- ② 前<sup>まえ</sup>がみは \_\_\_\_\_ にかからないように短<sup>みじか</sup>く切<sup>き</sup>る。
- ③ 本<sup>ほん</sup>をよむときは、へやを \_\_\_\_\_ する。
- ④ いつもよい \_\_\_\_\_ で勉強<sup>べんきょう</sup>するようにする。
- ⑤ ゲームやスマホを見るときは、画面<sup>がめん</sup>に目<sup>め</sup>を \_\_\_\_\_ ようにしている。



**眼科受診をお願いします。**

5月の視力検査で1.0未満の子にむけて先週、受診依頼を配布しました。視力低下の理由(近視、乱視...)や眼鏡の必要の有無は病院でしかわかりません。年内までに受診をお願いいたします。



保護者の方へ～  
★ちょっと子どもには難しい「インターネットと目」の話★

今年の4月にWHO(世界保健機関)から5歳未満の子に対して、以下のガイドラインが設けられ、デジタル機器が健康に影響を及ぼす恐れがあることを述べています。

- 1歳未満の子は、スクリーンタイムを推奨されない。
- 1～4歳までの子は、スクリーンタイムを1日1時間未満とする。

※スクリーンタイムとは、テレビ・ビデオ・ゲーム機器を見続けること。

また、最近になってスマホをはじめとするデジタル端末を長時間にわたって使用した若年者に内斜視が発症したとする報告もあるそうです。(まだ、どのくらいの時間で起こる等の条件はわかっていない)他にも、スマホは近距離でかつ目を動かすことが少なく、ほぼ同じ狭い範囲をみていることでピントの調節障害いわゆる「スマホ老眼」が引き起こされます。

目の健康を考えた場合、遊びでデジタル端末に触れる時間は、子どもは1日30分未満が望ましいそうです。長時間の使用時には30分ごとに5～10分の休憩をする。また、画面との距離は30cm置くことが大切です。できることからお話してもらえればと思います。