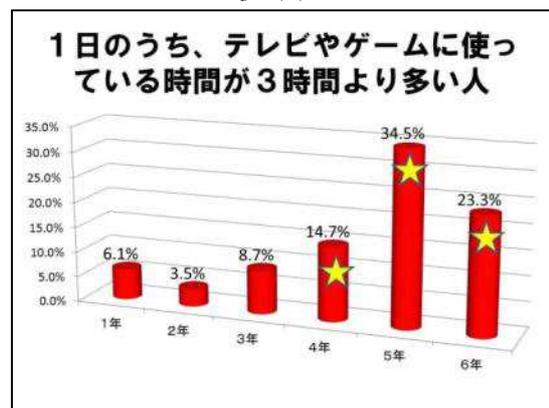
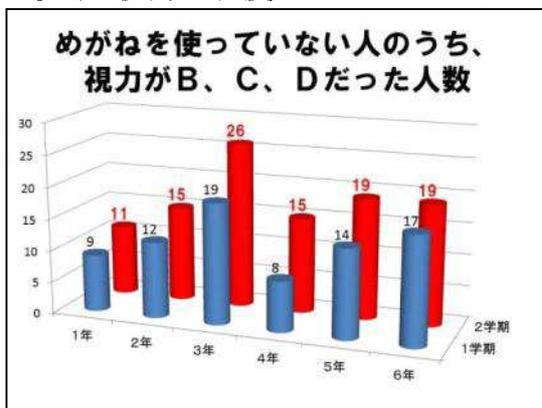


◆学校保健委員会の概要

健康的な生活習慣づくりを目指してー「目を大切にしよう集会」ー

- 期 日：12月4日（木）5限（13：50～14：35）
- 会 場：牧野小学校体育館
- 参加者：3年～6年児童 教職員 PTA会長 保護者（3名） 学校評議員（1名）
学校医（内科、眼科） 学校歯科医 学校薬剤師

本校の子供たちは、学年が上がるにつれて低視力者（裸眼視力が0.9以下）が増加しており、2学期の視力検査では、低視力者は1学期より更に増加したという結果でした。また、1日の内、テレビやゲームに使う時間が3時間より多いことも学年が上がるにつれて多くなっていることが分かりました。（*視力の程度：Bは0.7～0.9 Cは0.3～0.6 Dは0.2以下）

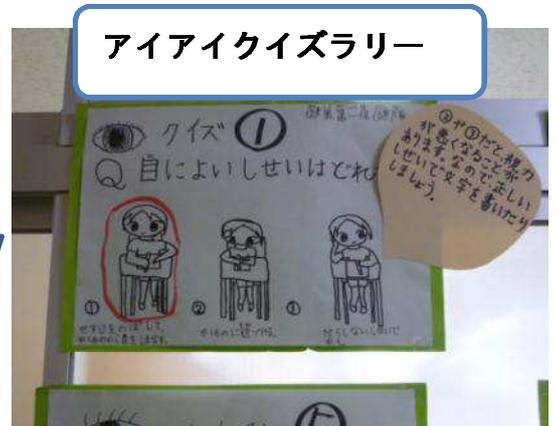


健康第一保健隊の発表

○アイアイクイズラリー&目のポスター掲示

目によいこと（姿勢、食べ物等）や近視のことを調べてクイズを作り、アイアイクイズラリーをしました。目の大切さを呼びかけるポスターを作って、各教室に貼りました。

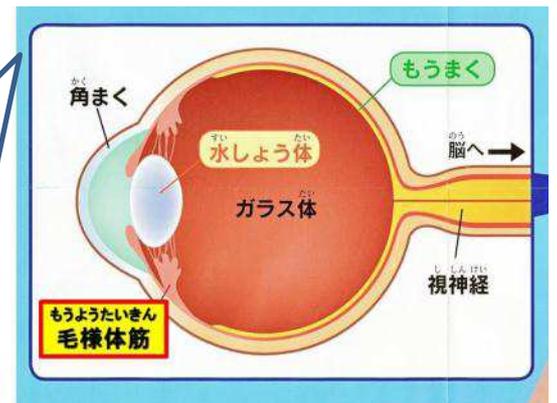
「クイズが難しい」と言っていた人もいました。でも、保健室前に貼った解説を読んでいる人を見て、自分の目を大事にしようと思ってくれたのが分かりうれしかったです。



○劇「目を大切にしよう」

目のレンズを調節する毛様体筋の働きを知ることで、視力低下を予防する方法を呼びかけました。

僕たちは目のレンズにつながっている「毛様体筋」です。近くを見る時は縮んでレンズを厚くし、遠くを見る時は伸びてレンズを薄くして、近くも遠くも見やすいようにピントを合わせています。
でも、目を近づけて、長時間、ゲームやテレビを見続けていると、僕たちは縮んでばかりで疲れてしまうんだ！



目によい僕たちのお勧めはこれです！

- ①外遊びや運動をする。目の使いすぎを防ぎます！
- ②好き嫌いをしない。目によい栄養も必要です！
- ③早く寝る。目の疲れをとります！



学校眼科医の先生の話

〇目が悪いって何？

眼鏡をかけて近くも遠くも見えないことを眼科的に「目が悪い」と言います。一般的には、近視・近眼のことをさすことが多いです。

〇近視は治りますか？

近視とは、近くのものを見続けていると、目が環境に適応して、近くのものが見やすいようになっている状態のことです。望遠訓練、点眼薬、眼鏡で近視を治すことはできません。

人は、生まれた時は遠視です。成長とともに眼球も大きくなり、近くの方が見えやすい目になっていくので、近視が増えるのは普通なのです。

〇望遠訓練は近視の予防になります

皆さんの身の回りには、ゲームやテレビ、パソコン、スマートフォン等、画面から光を放つものが多いです。そのため、ゲームやパソコン等を長時間すると、目が疲れ、近視になりやすくなるのです。

望遠訓練は、近視の予防にはなりません。遠くを見ることで、毛様体筋の緊張が取れるので、視力が出やすくなります。遠くがボーッと見えなくなる時は、目を休ませてください。

学校内科医の先生の話

体内時計は25時間のリズムですが、1日は24時間です。夜更かしをすると体内時計が狂って、脳が時差ぼけになり、頭がよく働きません。また、寝ている間には成長に必要な様々なホルモンが脳から出ています。成長のためにも夜更かしの原因になる長時間のゲームはしないことが大切です。

PTA会長さんの話

小学校の時、長休みの時間に「遠くの木を見て目を休めましょう」という放送が流れていました。ゲームを長時間しないことや早寝をすること、好き嫌いをしないこと等を家の人から注意されることがあると思います。目の健康のために自分でも気を付けようという意識を高めてください。

学校保健委員会「目を大切にしよう」集会の感想

- ・ 私はゲームの時間を少なくすると目がよくなると思っていました。でも先生の話聞いて、遠くを見ることで目がよくなることが分かりました。(3年)
- ・ 私は視力がいいから関係ないと思ってたけど、ゲームのし過ぎなどが原因と言われて気を付けようと思いました。ゲームを何時間もしているのが心配になりました。(4年)
- ・ 近視は治らないと聞いてびっくりしました。これからは遠くを見たりテレビの時間を減らしたり、外で遊んだりして目を大切にしていこうと心がけています。(5年)
- ・ 私は時々目が疲れた時に遠くを見たり早く寝たりするように心がけています。これからも目を大切にしようと思っていました。(6年)
- ・ これからも目が悪くならないように気を付けてあげたいと思いますが、今日の話聞いて、子供が「ゲームを長時間しても近くが見やすくなるだけで大丈夫」と都合よく解釈しないか家で確認しようと思います。(3年保護者)