

元気な子

令和3年6月 特別号
岩倉小学校 ほけんだより
おうちの人と読みましょう。

保健教育「目について学ぼう」 ～メディアとの上手な付き合い方について～

6月17日（木）2・3時間目に蒲郡市にある眼科医療器メーカー「ニデック」の講師を招き、大切な目を守るための方法について学習しました。目の健康を保ちながらデジタル機器を利用するためにはどうしたらよいか、目の健康と近視や睡眠の関係などの講話を通して、生活習慣を見直す機会になりました。



目の健康と近視についてのルール

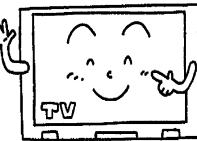
- ①物と目との距離は、30センチ以上離そう。
- ②デジタル機器は画面の大きい物を使おう。
- ③遠くを一生懸命見る時間をつくろう。
- ④1日2時間くらい外で遊ぶ時間をつくろう。

20分間見たら、20フィート（6m）
先を20秒間見て目を休めましょう！

目の健康と睡眠についてのルール

- ①寝る1～2時間前からデジタル機器を見ない。
- ②朝起きたら太陽の光をしっかりあびよう。
- ③毎日朝ごはんをしっかり食べよう。
- ④毎日8～9時間は寝られるようにしよう。

【質のよい睡眠のめやす】
□布団に入って30分以内に寝つける。
□途中で目が覚めない。
□だいたい同じ時間に目が覚める。
□日中眠くならずに元気に過ごせる。



【講師の中村先生に質問しました】

- Q ゲームをどれくらい続けると目が悪くなりますか？
A 人によって違います。1日2時間以上、1回20分以上で眼球がのびると言われています。
Q どうして緑色は目によいといわれているのですか？
A 科学的な根拠はありませんが、リラックスできる効果があると言われています。



◎メディアと上手に付き合う（メディアコントロール）ためにできそうなことや、やってみたいこと

- ・20-20-20ルールを心がける。
- ・寝る部屋にゲーム機を持ち込まない。
- ・スマホではなく外で太陽の光をあびたい。
- ・画面との距離を30センチ以上はなしたい。
- ・タブレットをする時間を毎日同じ時間に決めてその時間を守りたい。
- ・早く寝て、朝スッキリ起きてイライラをなくす。家族全員でやりたい。
- ・寝る1～2時間前にはブルーライトを見ない。
- ・9時間くらいは眠ることができそう。
- ・本やノートとの距離、姿勢に気をつける。
- ・毎日外で遊びたい。

