

げんきいっぱい！

豊田市立駒場小学校
保健だより
令和8年10月5日 6号
保健室
※おうちの人と読みましょう

<10月の保健目標>目を大切にしよう

遊びにも勉強にも、メディア機器の利用が必須の時代になってきています。9月25日に行ったメディコンチャレンジデーでは、メディアから少し離れて過ごすことはできましたか？健康な目を保つために、メディアとの上手な付き合い方を知り、これからの生活に取り入れてみましょう。



①メディア機器と目の距離を離す

メディア機器を使うときは、メディア機器と目を**30センチ以上離す**ことが理想です。A4用紙の縦幅がだいたい30センチです。スマホやゲームに集中していると、知らないうちに目との距離が近くなってしまいます。そこで、「モニター（画面）を大きくする」ことを意識してみましょう。モニターが大きければ、自然と目との距離が離れます。スマホでの動画視聴やゲーム機は、テレビの画面につなげて使うとよいですね。

②休憩をとる

メディア機器を使うときは、**30分に1回、6メートル以上遠くを20秒**くらい見ましょう。30分に1回の休憩は、日本眼科学会も推奨しています。家の窓を開けて遠くを見ると、目も気分もスッキリしますよ。

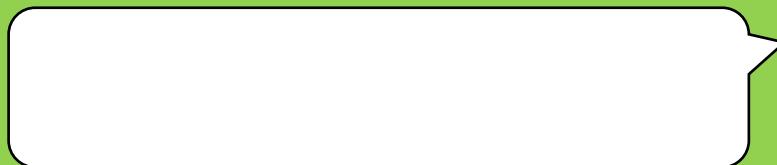


電子メディアでの上手なコミュニケーションの仕方を考えよう！

友達から遊びの誘いのメッセージが届きました。しかし、あなたは宿題が終わっていないので遊びに行けません。「自分も相手も大切にしたい伝え方」を使って、友だちに返信するメッセージを考えてみましょう。



いまからゲームやろう



電子メディアを使ったメッセージでは、表情がお互いにわからないため、自分の思いが伝わりにくいことがあります。相手の気持ちにたって嫌な思いや残念な思いをしないような伝え方をしましょう。

近視ってどんな病気？

近視の多くは、眼球が前後に伸びすぎてしまい、ピントがあわずに、遠くのもののがぼやけて見えます。眼球は、体が大きくなる成長の時期に伸びることが、多いです。

どうして近視になるの？

近視になるのは、

「遺伝的要因」

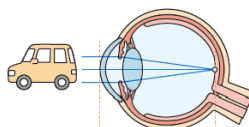
ご両親から受けついた体のとくちょう

「環境要因」

生活のしかた（近くを見る時間が増えている・外であまりあそばないなど）が関係していると考えられています。

目の長さがちょうどよくて、遠くも近くもよく見える目

遠くのものまではっきり見える

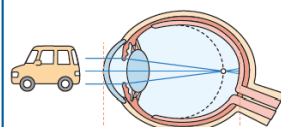


眼がく



目の長さが伸びすぎて、遠くがぼやけて見える目

遠くのもののがぼやけて見える



眼がく



いでんてきやういん

遺伝的要因



かんきやうやういん

環境要因



ちかみさぎやうぞうか
近くを見る作業の増加

そとあそびの時間が少ない

ご両親ともに、もしくはどちらかが近視

タブレット、ゲーム機画面などを長時間近くで見る機会が増えていませんか？

保護者の方へ

視力検査結果、健診結果を受け取ったら確認しましょう

A判定

左右どちらか片方でもBCD判定

眼科受診をお勧めします

○
今回はA判定だったけど、子どもに見え方についてときどき聞いてみよう

×

B判定だけど、子どもは平気みたいだし、まだ大丈夫よね

○

B判定だけど、近視の始まりかも・・・早めに眼科に連れて行こうかな

○

近視は急に進むこともあるし、以前眼科で経過観察と言われたので、今年も眼科に連れて行こうかな



0歳 5歳 15歳 20歳

近視が進行しやすい

近視は5～15歳ごろの成長期に

特に進行する可能性があります。

成長期に近視の進行を抑制することが大切です



公益財団法人
日本学校保健会
JAPAN SOCIETY OF SCHOOL HEALTH