

ほけんだより



令和5年12月20日 新地町立福田小学校 文責：長尾

目が悪くなる原因は、「遺伝」と「生活習慣などの環境」があります。遺伝的に目が悪くなりやすい人は、生活の工夫によって、低い年齢で目が悪くなるのを予防したり、目が悪い状態がひどくならないようにしたりすることができます。反対に、遺伝的に目が悪くなりにくくても、生活の仕方によっては、長い時間かけて目が悪くなっていくこともあります。そのため、3～6年生では**健康な目でいるために生活で工夫できること**について学習しました。このほけんだよりで学習をふりかえりつつ、他の学年の授業ものぞいてみてください。

3年生

目を大切にしよう



目は何のためにある？
「見るため…？」
見えなくなったら大変。目を大切にするための方法を考えよう。

『目』は、「ひとみ」「まつげ」「まぶた」「なみだ」など、いろいろな器官がさまざまな働きをしてくれます。



大切な目を守る方法、みんなは今、どんなことが考えられる？
「30-20 うんどう！」「ゲーム・スマホをやりすぎない！」「前髪を長くしない」

～目を守るポイント3つ～

①目とゲーム・タブレットのきよりは**30cm**はなそう。とくに、昨年も勉強した、しせい**を正しく使う**ことが大切！
「ゲー・ペタ・ピンだ！」



②30分に1回は**20秒**目を休めよう。とくに意識すること**→まばたき**。ゲームやタブレットを使っていると、まばたきは**20秒**間で1回に減ってしまいます。試してみよう。
「辛い…」「余裕！」
余裕な人は、ふだん、ゲームをやりすぎているかも？



③メディアを**正しく**使おう。「時間」や「明るさ」を意識！



ワンポイント！30cmはなすためには、手を大きく開いて2つ分を意識してみよう！

4年生

近視を予防しよう

「目が悪い」ってどんな見え方なんだろう？体験してみよう。
「ばやける」
「近くは見えるけど遠くは見えない！」



近くが見えて、遠くが見えない病気を『近視』と言います。『近視』になると、どんなことが起こる？
「お金がかかる」
「目が見えなくなる」
近視を予防するためにはどうすればいいだろう？



子どものころに近視になると、目の病気になる可能性が高くなります。近視がひどくなればなるほど、その可能性も高くなります。

眼球ってどんな形か知ってる？
「球！」「丸い！」
近視は、球だった眼球が伸びてしまいます。1度伸びたら元には戻りません。

近視の予防方法はこんな生活です。
• 目と手を**30cm**離す
• 30分に1回は**20秒**目を休める
(目をつぶる・動かす・温める・遠くを見る)
• メディアを**正しく**使う
(明るさ・姿勢・時間)
• 1日2時間以上**外で遊ぶ**
(太陽の光を浴びる)



ねんせい
5年生

目によい生活を続けるためには？

昨年学習した「近視を予防するための生活」、実践していますか？
その生活を続けていくための方法を考えよう。



まず、近視のデメリットの1つに、
将来目の病気になるったり失明したりする
リスクが上がる、ということがあります。
どんな病気があるか体験しよう。
生活へはどんな影響があるかな？



「こわい…」「ぼやけてて文字見えない」
「黒い点々で気持ち悪くなる」「けがしち
ゃう」「周り見えない、ぶつかりそう」「真
ん中だけ見えない」
→将来運転するときにも影響がです。

病気の原因全てが「近視」ではないし、治療や手術をして、
日常生活を送っている方もいます。ただ、子どものころの
近視が病気のリスクを高めるため、今から「近視予防、近視
の重症化予防」をすることが大切！どんなことを意識する？

①目と手元を30cm離す
→「定規で測る」「寝転がらず座って
ゲームする」「よい姿勢」



②20秒目を休める
→「ゲームをしたらおやつ休憩をと
る」「運動の時間を作る」「寝る」「遠
くや自然を見る」「目をつぶる」



③メディアの長時間使用はしない
→「ルールを決める」「親に管理し
てもらう」「タイマーをセット
する」



④1日2時間以上外で遊ぶ
→「日のあたる場所であそぶ」
「散歩をする」「カーテンを開
ける」

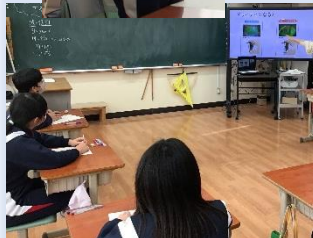
ねんせい
6年生

ドライアイを予防しよう

福田小では視力低下予防のため
に「30-20運動」に取り組ん
でいるね。これは視力低下だけ
でなく、『ドライアイ』というもの
にも効果があります。今日は『ド
ライアイ』を知って予防するた
めの方法を学習しましょう。



『ドライアイ』には涙が関係しま
す。涙ってどんな働きをする？
「傷を防ぐ」「目を潤す」「ゴミを
流して目の掃除をする」



『ドライアイ』は涙が出なくな
ったり、出にくくなる病気です。ウ
イルスや細菌が入りやすくなっ
たり、見えづらくなったり、目の
違和感を感じたりします。

みんなの目は『ドライアイ』にな
りかけてないかな？チェックしよう。
「目痛いときある」「7つ当てはま
った…」「やばいドライアイかも」



～ドライアイを予防するためには～



①ゲームやタブレットを使うとき
30-20運動を意識しよう

②ゲームやタブレットを使うとき
まばたきを意識しよう
→まばたきエクササイズを
取り入れてみよう！
「ゲームしてて
目カピカピになったことある」



③エアコンやヒーターの風に
直接当たらないようにしましょう

健康委員会「eye博士から福田小のみんなへ」

健康委員会では、eye博士とその弟子から、目を健康
にするための生活の工夫について伝えてもらいました。

冬休み前に、もういちどeye博士からの動画をみて、
目に優しい生活を送ってくださいね。

QRを読み込むと
動画を見ることができます！
(期間：12/20～12/31)
動画のダウンロード、SNSへのア
ップは行わないようお願いします。