

ほけんだよい

令和6年10月11日

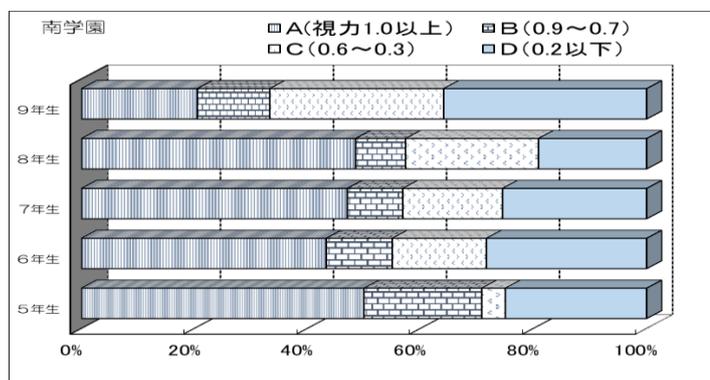
北方町立南学園

保健室 NO.7

10・11月の保健目標 「目を大切にしよう！」

みなさんは、目の健康を守るために意識して生活できていますか。生活の中で大切なはたらきをしている「目」の健康を守るために、自分の生活を見直していきましょう。

南学園の皆さんの視力検査の実態



南学園5年生以上の人の裸眼視力 1.0 未満の人の割合は **52.6%**です。学年が上がるにつれてその割合は高くなっています。

見えずらさを感じたまま生活していると、学校生活に支障が出ます。さらに、視力低下の多くの原因である近視は、緑内障や白内障などの目の病気の発症と関連が大きいといわれています。

早めに受診すること、視力低下を予防するための生活習慣を送ることを心がけ、今と将来の目の健康を守っていきましょう。

視力低下予防のために・・・

① 近い所を見る作業には注意しよう！

勉強をする時、タブレット端末を使う時、本を読む時など、近いところで長時間の作業をする時には次の4つのルールを守りましょう。

部屋は十分に
明るくしましょう。



対象（本・タブレット等）から
30cm 以上はなしましょう。



30分に1回は、
目を休めましょう。



20秒以上遠くをみると、
目が休まります！

よい姿勢を保ちましょう。

足をピッタリ床につける



背筋をのばす

深く腰掛ける

② 外で過ごす時間を増やしましょう！

屋外にいる時間が長い人は、少ない人に比べて、視力低下との関連が小さいという調査結果があります。学校にいる時も休日も、できるだけ屋外で過ごすようにしましょう。

学校のある日

- 歩いて登下校しよう！
- 中休み・昼休みは外で遊ぼう！



お休みの日

- 1日2時間以上は、屋外で過ごそう！
※熱中症には十分注意しましょう。
木陰などで過ごしてもよいです。



がくしゅう ただ しせい
学習をするときの正しい姿勢

じぶん しせい くら
自分の姿勢と比べてみよう！

きょうかしょ ノートと目の間は、30cmほど離します。

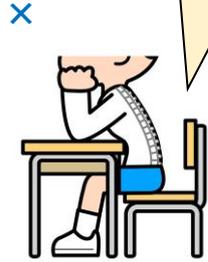
足の裏は床にピッタリくっついてます。



背筋をピンと伸ばします。そうすると背骨がまっすぐになります！

いすに深く(お尻を後ろまで入れて)座ります。

背骨が曲がってる！！大変！！



よい姿勢を保つと、目を守るだけでなく、勉強のやる気も高まります！
 下にあるような悪い姿勢の状態を続けていると、目が悪くなったり、骨がゆがんだりずれたりして、頭痛の原因になったり、ひどいときには大人になってから内臓の病気の原因になることもあります。

しせい き
こんな姿勢をしていないかな？気をつけてね！



いすを前後にゆらしている



ほおづえをついている



うしろにもたれて伸びている



足が後ろについて背中が曲がっている



ななめに座って足を横にだしている



腕まくらをして字を書いている



いすの上で座っている



机の上にあごをのせている

背中を伸ばす