

# ほけんだより 10月号



児童・保護者のかたへ

10月10日は、目の愛護デーでした。現在、2回目の視力検査をしているところです。全学年の視力検査が終わったら結果をお知らせします。昨年からの新型コロナウイルス感染症の流行により、ステイホームが感染拡大防止になるということで、家で過ごす時間が増えました。その影響でネット動画を見たり、ゲーム時間が多くなったりして、目がつかれている人も多いのではないのでしょうか。今月号は、目を大切にしてほしいという願いをこめた内容です。

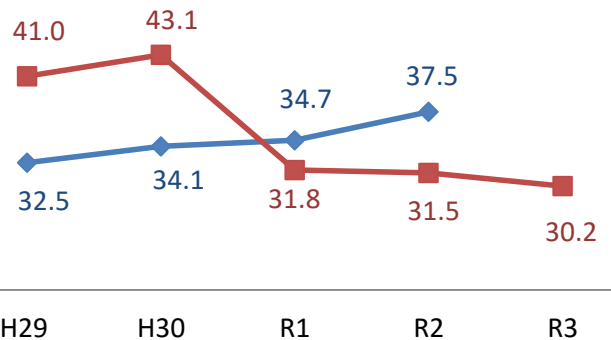
**全国では、視力1.0未満の小学生の割合が、年々高くなっているということです。**  
**子どもの視力低下が今日的な健康課題となっています。**

仁比山小は、令和元年から視力がよくなったようにとれますが、令和元年から児童の数が、一クラス分ほど減少しているのですよ。よといは言えません。

実際に学校・家庭生活中で、目のつかれを感じている子どもは多く、高学年になるほどC・Dが増えていきます。

一人1台端末も導入され、使用時は画面を見続ける作業もあり、今まで以上に目を休ませる時間や方法を伝えていかなければと思います。

視力B（1，0未満）の割合（％）の経年推移



毎年4月の視力検査結果より

**つかれた目を休ませてあげる時間・・・それは、じゅうぶんすいみんです。また、起きているときは、遠くのけしきをながめると、つかれた目をやすませることに役立ちます。**

## ぐっすりねるためのやくそく

①まいにちきまったじかんにふとんにはいる。

9時から10じまでに



②からだをよくうごかそう

そとあそび・あるく

そうじ・おてつだいなど

③ねるぎりぎりまでテレビやゲームやネットをみない





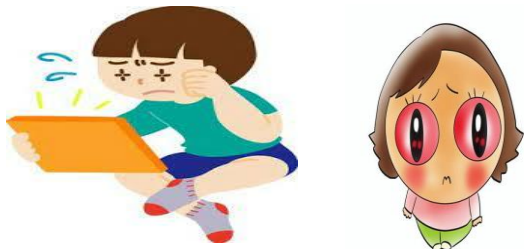
## IT眼症ってなあに？

パソコン・スマホ・タブレットなどの  
長時間使用でおこる目や体の不調

パソコン・スマホ・タブレットなどの使用時間が長くなると、目がつかれてしまいます。それによって目だけでなく体まで不調になることをIT眼症といいます。

## こんな目の症状は、IT眼症かも？

- \*ピントがあわず、ものがだぶって見える
- \*まぶしい・目がおもい・目や目の周りがいたい
- \*目がかわく・目がちらちらする・なみだ目



上のような症状は、目のつかれからくるものです。体にも、頭痛・肩こり・めまいはきけ・イライラ・ねむれないなど不調がでることがあります。

また、新型コロナのために、家で過ごす時間がふえ、ゲームやネット動画などを見る時間が長くなり、近視が急に増えたという専門家の見解があります。

目のつかれが近視に関係があるかどうかははっきりしていませんが、10月の視力検査で、前より視力が下がった人は、目をつかいすぎていないか、生活のしかたをふりかえてみましょう。



## ゲームをしているとき

まばたきはふえるの？  
それとも、へるの？

IT眼症の症状のひとつ「目がかわく」は、ドライアイともいわれます。

ゲームなど夢中でやっているとき、画面を見ているまばたきの回数は、していないときとくらべるとへっているそうです。

ふつうなら1分間に15回～20回くらいするまばたきが半分以下になっているということです。

まばたきをすることで、目になみだをいきわたらせうるおいをあたえているのですが、まばたき回数がへると、目がかんそうぎみになります。

## IT眼症をふせぐためには・・・

- \*画面から目のきょりを30cmいじょうはなす。
- \*20分に1回は、画面から目を30秒いじょうはなす。
- \*遠くを(窓の外をながめるなど)ほんやり見る時間をつくる。
- \*ねる1時間前にはネット・ゲーム・テレビなど見るのをやめ、部屋を暗くしてねむりにはいやすくなる。

ほけんだよりのうら記事も  
さんこうにしてくださいね。



大切な目を思いやる時間  
をつくりましょう。