

放小ほけんだより

射水市立放生津小学校
No.10 令和4.11.2

学校保健委員会を開催しました！

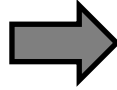
10月17日(月)に学校保健委員会を開催しました。学校医の先生、学校薬剤師さん、PTAの代表の方、学校職員、5・6年生児童が参加しました。会では、学校眼科医の芳村先生から目の健康についてのご講演をいただきました。その内容の一部をご紹介します。



学校眼科医 芳村賀洋子先生 ご講演

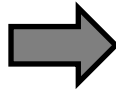
「見えるって素晴らしい!~小学生の時期に気をつけてほしいこと~」

- ① ・小さい頃からゲームやタブレットが身近にある
・新型コロナウイルス感染症で、お家時間が長い



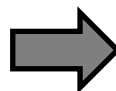
“わたしたちは目にとって良くない環境にいつもいる”と知っておこう。
だから、目の健康を考えた生活が大切なんだね!!

- ② ・小学生のみなさんは、近視(遠くのもが見えにくく、近くのもが見えやすい状態)になりやすく進みやすい



子供は大人に比べて、目の調節力(ピントを合わせる力)が強い。
近くを見るために分厚くした目のレンズが、そのまま固まりやすい(これが近視の状態)。

- ③ ・小学生の時に近視を進めないことが、大人になってからの目の病気を予防するために大切



一度近視になったら元に戻らない。
近視になると大人になっても進んだり、網膜や神経の病気になりやすくなった
りすることが分かっているとのこと。

- ④ テレビ・タブレット・ゲームの画面を見るときに注意点~目の健康を守るために~

・姿勢を正して、画面から、目を30cm以上離そう

・30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう

・目が乾かないように、よくまばたきをしよう

・休み時間は明るい屋外で過ごし、1日2時間太陽を浴びよう

→1日2時間以上太陽を浴びた人は近視が進みにくいとの研究データがあるそう

・寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

→画面から出るブルーライトは、体を昼間と勘違いさせてしまい、寝つきが悪くなるそう



