

11月7日(月)は、「メディアチェックカード」の提出日です！！

現在、歯科受診率85%

ほけんしつだより

一タ フー
TOUGH

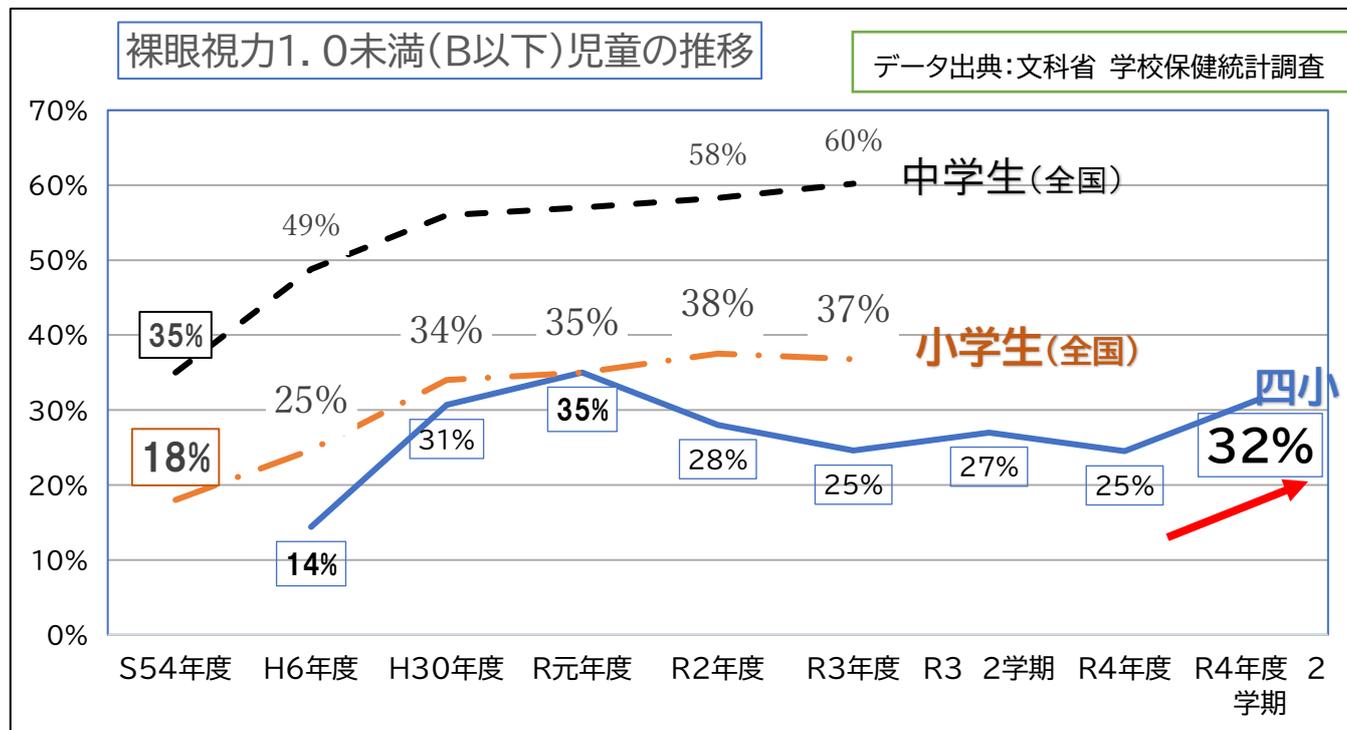


島原市立第四小学校

令和4年11月4日

保健室

* 2学期 視力検査結果



* 視力低下傾向児童が増加傾向です (㊦)

視力低下者（視力0.9以下）数は、全国的に増加傾向にあります。平成6年度の全国調査で視力0.9以下の児童は約25%でしたが、令和3年度は約37%。10%以上も視力低下者が増えている状況です。昭和54年度と比較すると、視力低下者は2倍以上増加しています。

本校でも、今年度2学期は、特に視力低下者が増加しています。原因は明らかではありません。しかし、コロナ渦の中、自宅で過ごすことが多い状況にあり、スマホ・ゲーム機・タブレット等のメディア機器に接触する時間が増えていることは、視力低下に少なからず影響している恐れがあります。

本校では、「正しい姿勢」を学校全体で頑張ることの一つに掲げています。「正しい姿勢」は、視力低下対策にもつながります。ご家庭でも、テレビを見るときやタブレット学習時等の姿勢やメディア使用時間など、子ども達の様子に目を配っていただきたいと思います。

*メディアチェックカード期間に、「目に優しい生活」ができているか、振り返ってみましょう。

~大切な目を守るために~ *目のお疲れ度チェック*

今の自分の生活をふり返り、あてはまるものにチェックをつけましょう。

①テレビを見る時間、ゲームをする時間、インターネット等をする時間は、合わせて1日2時間以上である。



②食べ物の好ききらいが多い。

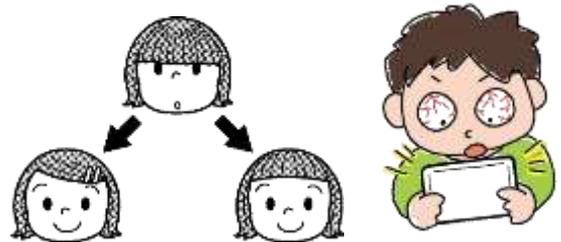
③外で遊ぶよりも、テレビを見たりゲームやパソコン・スマートフォンなどで遊んだりする方が多い。

④メガネやコンタクトレンズを使っても見えにくいことがある。

⑤字を書くとき、本を読むとき、タブレットを使うときに目を近づけてしまう。

⑥前髪がめにかかっている。

⑦本を読むときの明るさや姿勢を気にしない。



⑧目を10秒以上開けていられない。

おつかれ度チェックをして、自分がどれにあてはまったのか記入しましょう。

チェックが4つ以上の人→目が疲れているかもしれません。すぐに生活を直しましょう。

チェックが2~3つの人→このままの生活を続けると、目が疲れ、視力が下がってしまいます。生活を直していくようにしましょう。

チェックが0~1つの人→このままの生活を続けて、いつまでも目を大切にしましょう。

*④にチェックをした人は、眼科に行き、お医者さんに診てもらいましょう。

*⑧にチェックをした人はドライアイ（なみだが減り、眼の表面が乾き、色々な症状が起こる状態）かもしれません。

<ドライアイの対策>



- メディアの時間を減らす
(画面を長時間見ない)
- 目を温かいタオルで温める

これらのことを
続けてみよう!