



気仙沼市立小泉小学校  
保健室  
2015. 10. 2  
No. 7

あさゆうは、ずいぶん肌寒くなってきました。カーディガンやジャンパーなどを持って来て、暑いときはぬぐ、寒くなったら着るということが自分でできるようになりましょう。気温差も大きくなってくるので、体調管理には、じゅうぶん気をつけましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です。

私たちが日常生活で目から得ている情報は、全体の80%とされています。目に優しい生活を心がけましょう。



◎前髪が長く、目に入っていないませんか？目を傷つけたり、ばい菌が入る原因になります。

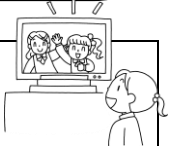
◎テレビやゲームを長時間見続けていませんか？40分以上続けている場合は要注意です。時間を決めて休憩もいれましょう。（40分くらい見たら10分休みましょう）

◎悪い姿勢をとっていませんか？（本やノートから30センチ以上はなしましょう）

◎部屋は明るいですか？本を読んだり、テレビを見たりするときは部屋を明るくしましょう。

保護者の皆様へ

視力低下について眼科医の文献がありましたのでご紹介します。



子どもの視力低下は、目の疲れの蓄積が原因の1つとして考えられます。

今、子どもの視力低下が増えています。その原因の1つは、ゲームやテレビなどの普及、受験年齢の低下など、子どもの取り巻く環境が大きく変わったことが挙げられます。長時間近くでものを見続けていると、正確に見るためのピント調節が過度に緊張して目が疲れ、ものが見えにくくなるという、一時的な近視状態になることがあります。こうした状態を、仮性近視といいます。仮性近視は、目の生活習慣の改善など、負担を軽減することで回復が期待されますが、適切な対処をせずに近くでものを見続けていると、ますます疲れがたまり、見えにくい状態から元に戻りにくくなってしまいます。そのため、早い段階でピント調節筋の疲れをほぐして回復させることが大切です。

ゲームやテレビは40分に1回休憩し、遠くを見ることが大切です。

子どもは、勉強、ゲーム、テレビなどに熱中すると、なかなか自分では目が疲れたことに気付かないので、親がよく観察してあげる必要があります。ものを見るとき目を細めていないか、横目で見えていないか、姿勢が悪くなっていないか気を付けて見てみましょう。