



目と姿勢を守る！もも

スマホ・ゲームとの付き合い方

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『姿勢をよく』がますます大事になっていますね。付き合い方を改めて見直してみましょう。まずは、疲れ目チェックをしてみてください。そして、一つでも当てはまった人は右下の6つのことが守れているか考えてみてください。

疲れ目チェック

◎チェックしてみましょう。

- 目がしょぼしょぼする
- 目がかすむ
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

へやを
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
のときは使わない



目と画面を
ちがづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ!



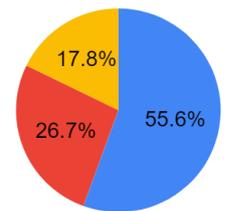
おうちの人と一緒に読もう!

大里小の 目について

4月に行った視力検査では、1.0未満の人と眼鏡をしている人を合わせて、44.5%でR3全国の36.9%より高い結果でした。

視力検査結果の内訳

- 視力A
- 1.0未満
- 眼鏡使用



また、受診結果報告書を見てみると調節緊張と書かれている人が多いようです。調節緊張とは、読書で本との距離が近すぎたり、長時間ゲームしたりすることにより、毛様体筋という筋肉が緩んだ状態が続くことです。調節緊張を予防するためには、遠くのものや近くのを交互に見たり、目を動かしたりすることがいいそうです。裏面の眼球運動トレーニングを試してみてください。これは、初級編です。中級編と上級編も保健室前に掲示するのでチャレンジしてみてください。



児童生徒の近視実態調査事業 啓発資料
https://www.mext.go.jp/content/20230901_mxt_kenshoku-000013234_1.pdf

▼文部科学省が、目を守るためにどうすればいいかについて資料を出しています。児童向けと保護者向けとあるのでぜひ読んでみてください。

毛様体筋
ゆるめたり、
ちぢめたりして
水晶体の厚み
を変えます。

