# すこやかスクール

岡崎市立福岡小学校保健室

## 【今月のすこやか目標】 目を大切にしよう！

近年、近くのものが見えにくいという近視の子供が増えてきています。視力が、1.0未満の子供の割合は右の表の通りです。スマートホンやゲームの普及で、近くのものを見る時間が増えていることが原因の１つと考えられています。低年齢で視力低下が始まると、その進行が速く、大人になってから、目の病気になりやすくなります。子供のころから、目の健康を守ることが大切です。

＜裸眼視力1.0未満の子供の割合＞

| | |
|---|---|
| 幼稚園児 | 26.06% |
| 小学生 | 34.57% |
| 中学生 | 57.47% |
| 高校生 | 67.64% |

### １　目のしくみ

目の中には、「水晶体」というレンズがあります。「水晶体」の厚みを薄くしたり、厚くしたりして、ピントを合わせています。「水晶体」の厚みを調節しているのが、目の筋肉「毛様体筋」です。

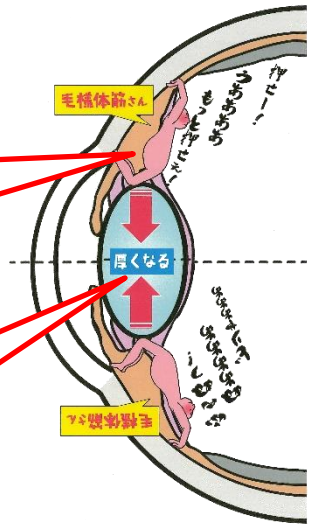
### ＜近くを見ているとき＞

**目に負担がかかっている状態**

↓

**長い時間近くを見ていると視力低下の原因に！**

毛様体筋は、力を入れてレンズを押している状態！



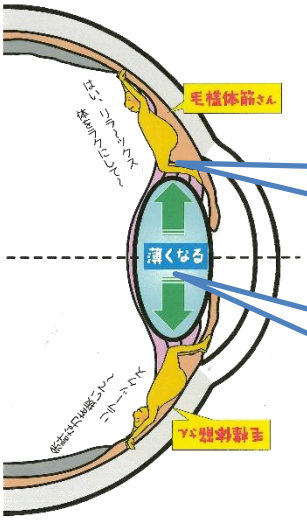

レンズは厚くなり近くにピントが合っている！

### ＜遠くを見ているとき＞

**目がリラックスしている状態**

↓

**景色を見るなど、目を休める時間をつくろう！**

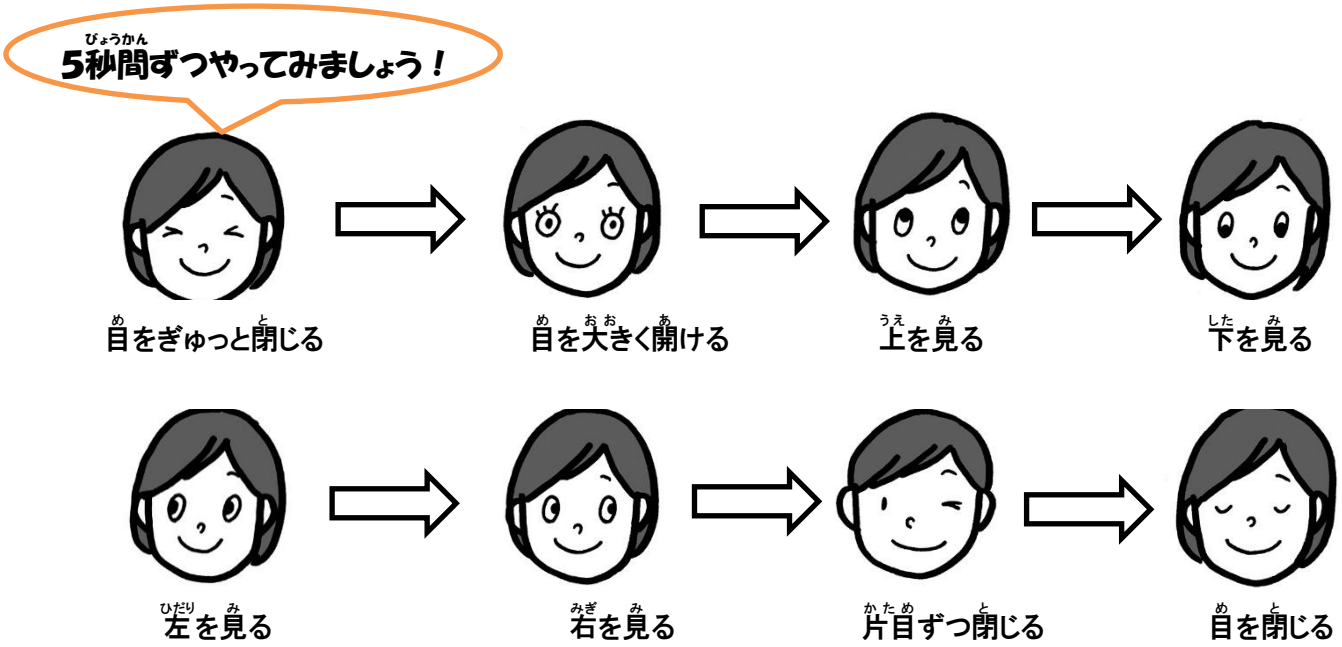



毛様体筋は、力をぬいてリラックスした状態！

レンズはうすくなり遠くにピントが合っている。

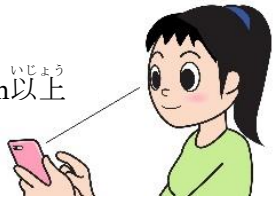
## ２　目のストレッチ

ゲームやスマートホンなどを使うときは、３０分に１回、５分程度の休けいをとるようにしましょう。休けいするときに、目のストレッチを行うと、目の筋肉がほぐれて疲れがとれます。




## ３　振り返りコーナー

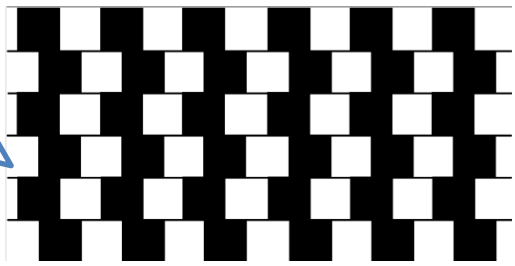
日常生活を振り返り、目を大切にしましょう。1～3年生は、「すこやかカード」の10月の欄に○の数だけ色をぬりましょう。

| | | |
|---|---|---|
| (　　)ゲームやスマートホンを使うときは、30分に1回、5分程度の休けいをしている。<br> <br> | (　　)明るすぎたり暗いところで、本を読んだり勉強したりしていない。<br> | (　　)近くのものを見るときは、目から30cm以上離している。<br>30cm以上<br>  |
| (　　)前髪は、目にかからないようにしている。<br> | (　　)寝転んだまま、テレビを見たり本を読んだりしていない。<br> | (　　)1日に1回は外遊びをしている。<br> |

## ４　おまけ　こたえは下にあるよ！

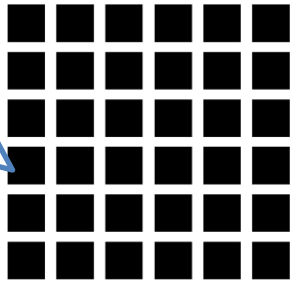
クイズ1

横の線は曲がっている？曲がっていない？



クイズ2

白い線が重なるところにかげはある？ない？



こたえ　1　曲がっていない　　2　ない