



# いわにし元気通信

2 がつ

岩西小学校

保健室

## め けんこう かんが .....目の健康について考えよう！.....

1月30日(木)に開催した学校保健委員会の様子をお伝えします。

### 岩西っ子の健康課題について

はじめに、養護教諭からメディアアンケートの結果やメディチャレの様子、視力検査の結果について報告しました。みんなが健康面で感じていることでは「朝起きられない」「学校で眠い」など、体の不調を感じている岩西っ子が多くいることが分かり、メディアの使い方を見直していく必要があることがわかりました。

### クラス代表による発表

学校保健委員会の前に、各クラスで話し合いをしてもらいました。今年度の視力検査の結果から、豊橋市と岩西小の結果を比べ、A(視力1.0)の子が少ない理由は?視力が下がってしまう原因は?など、自分の生活を振り返りながら意見を出してもらいました。

岩西は豊橋市に比べてAの子が少ない。  
学年が上がるにつれてAが少なくなる。

### 検査結果より

睡眠時間をけずっている。  
画面が近い。  
暗いところで見てる。  
スマホの使いすぎ。  
寝ながらスマホ。

### 原因 どうして?



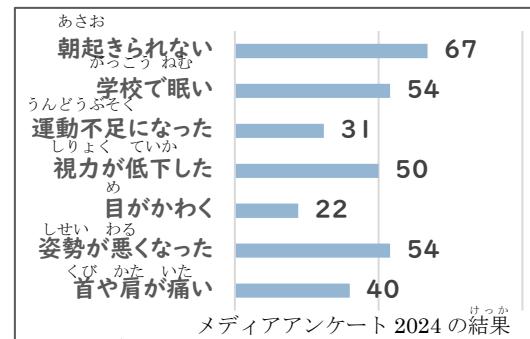
明るいところで見る。  
時間を決めて、長い時間見ないようにする。  
自分でコントロールする力をつける  
ゲーム以外の楽しみをつくる  
椅子にすわってやる。(姿勢)

### 対策 どうしたらいい?

たくさん意見が  
出たね!



### ★メディアを使用していて健康面で感じていること



これでは授業に  
集中できないね。

### 令和6年度 視力検査の結果

岩西小

	4年	5年	6年		4年	5年	6年
人数	104	91	77	人数	2767	2572	2432
A	63	50	40	A	1988	1747	1679
B以下	41	41	37	B以下	779	825	753
Aの割合	61%	55%	52%	Aの割合	72%	68%	69%

発表の後、気づいたこと、これからどんな生活をしたらよいか、近くの友達と話をしました。

「ゲーム以外の楽しみをつくる」という意見に、自分が疲れない遊びには、どんなものがあるか、活発に意見交換をしていたグループもありました。



外遊びも  
いいね！

クリニック委員会によるストレッチ&目の体操

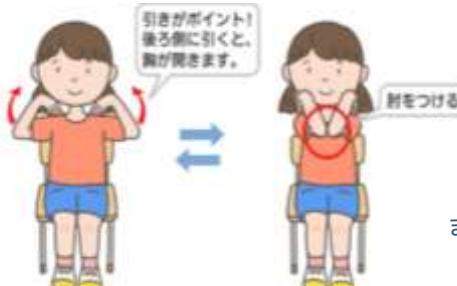
クリニック委員会の子がお手本となり、みんなでストレッチと目の体操を行いました。自分の周りの筋肉をほぐすことで、血行が良くなります。こりをとつて、視力低下を予防しましょう！



1 てんじょうパンザイたいそう



2 ひじつけたいそう



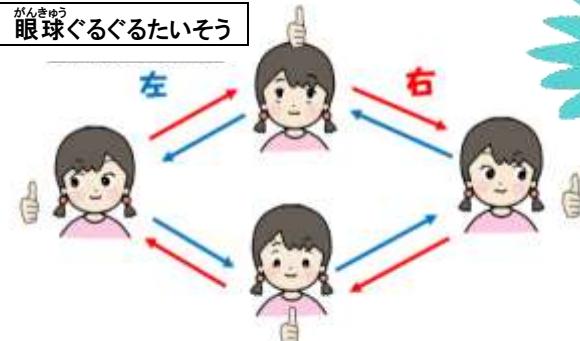
3 まゆげほぐし



4 めのパチパチたいそう



5 眼球ぐるぐるたいそう



学校薬剤師

梅本先生のおはなし

学校薬剤師は、みんなが生活しやすいように学校の環境を整える仕事をしています。教室の照度を測って、みんなの目の負担にならない明るさかどうかを調べます。

自分を疲れさせないためのポイントは3つあります。

①明るさ・・・時間帯に合わせて、カーテンや照明で調整しましょう。暗いとよく

見えないため、距離が近づいてしまいます。

②距離・・・画面から30cm以上あけるようにしましょう。

③時間・・・長い間じっと画面を見ないようにしましょう。30分見たら自分を休

めるため、20秒遠くをみるとよいですよ。

遠くが見えない状態を「近視」といいます。近視の人は視力がよい人に比べて、白内障などの目の病気になる確率が高いことが分かっています。みなさん、これからも自分を大切にしてくださいね。



みんなの感想

- め目についていろいろなお話を聞けたので、これまで以上に目を大切にできそうな気がします。(4年女子)
- じかんせいげん時間の制限をしようとおもいます。メディチャレじゃない時も気をつけたいです。(5年男子)
- じかんしせいメディアの時間や姿勢など、全然気にしていなかつたけど、これからは絶対にやります。(5年男子)
- かあねまえくらとこお母さんが寝る前、暗い所でスマホをみているので、今日の話を教えてあげようと思います。(5年男子)
- めわるめがねおち自が悪かったら眼鏡をかければいいと思っていたけど、近視は目の病気になりやすいと聞いて、おどろきました。もっと目を大切にしたいと思いました。(5年男子)
- すこいたつづストレッチは少し痛かったけど、すっきりしたので続けていこうと思います。(5年女子)
- じかんながからだえいきょうでおとなゲームの時間が長いと体に影響が出るから、大人でもルールを作った方がよいと思いました。(6年女子)