



秋の収穫 前期終業式

10月6日4校時

各学年の代表6人が前期を振り返っての発表をしてくれました。前期で身に付けられた力を確認し、後期や次年度に向けた目標を述べる発表もありました。

10月10日は目の愛護デー

学校保健統計調査結果によると、裸眼視力1.0未満の児童生徒の割合は、調査開始の昭和54年から一貫して増加傾向にあります。このような状況を踏まえ、文部科学省では『子供の目の健康を守るための啓発資料』（児童生徒向け、保護者向け）を作成されました。以下はその中からの一部です。

子供たちの目を守るために

～知っておきたい近視の知識～

遠くが見えづらくなる「近視」の子供が増えています。近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われています。

近視にならないようにするために、タブレットやゲーム機などを使うときは、次のようなことに気を付けましょう。

- 1 部屋は明るくする
- 2 目は画面から30cm以上はなす
- 3 30分に1回は、遠くを見るようにする

近視を防ぐための生活習慣

- 1 外で過ごす時間を増やしましょう！

▶日中に屋外で過ごす時間が多い子供は、近視を発症しにくく近視の進行も少ないことや、近視かどうかに関わらず、近視予防のために1日2時間は屋外で過ごすことが分かっています。

▶屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子供ほど高いため、特に幼稚園・保育園、小学校低学年では、無理のない範囲で、外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるようにしましょう。

※屋外では、強い光を避け、なるべく木陰や建物の影で過ごしましょう。

※屋外活動は、在校時だけでなく、帰宅後や休日などを活用して行うことも考えられます。

2 近い所を見る作業では注意しましょう！

▶近い所を見る作業（近業）が増えると、近視になりやすいことが分かっています。

▶読書やタブレット使用など、近業を行う際は次のような点に気を付けましょう。

○対象から30cm以上、目を離す

○30分に1回は、20秒以上、目を休める

○背筋を伸ばし、姿勢を良くする

○部屋を十分に明るくする

○使用する機器の彩度(明るさ)を適切に調節する

