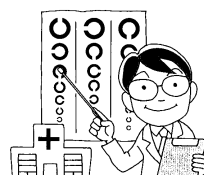


視力検査を終えて



おうちの方といっしょに読みましょう

視力検査をしました。昨年度に比べて、A判定(1.0以上)でも、目をこらしてやっと見えるという感じの人が大変多いと感じました。

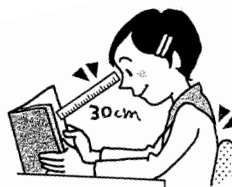
昨年度から授業にタブレットを使うことが増え、休憩時間になっても外で遊ばずにタイピングの練習をがんばっている人をよく見かけました。

使う必要のある機器ですが、眼への影響は大きいと感じます。また、タブレットに限らず、近くばかり見ていると、目は近くを見るのに便利な目に変身(へんしん)しようとしています。子どもの時からこの変身がおこると、深刻(しんこく)な目の病気の危険性(きけんせい)が高まると言われています。

下の4つの約束(やくそく)をまもり、目を大切に使いましょう。

① 背すじを伸ばしたよい姿勢をする

(目と、机や画面との距離を30cm以上はなす)



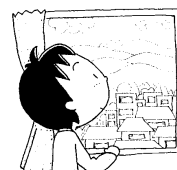
② 近くを見る作業の時間はできるだけ短くする

(勉強、読書、携帯型ゲーム機の遊び時間をたして1日2時間以内を目標に)



③ 3つの20で目を休ませる

(20分間近くを見続けたら、20秒間は20フィート(約6m)先を見て休憩する)



*資料によって「30分に一回は遠くを見て、作業を連続しない」と書かれていることもあります。

④ 外でたくさん遊ぶ

(日光が近視の進行を予防すると言われていたまた体を動かす健康効果が期待できます)



おうちの方へ

うらめん
裏面につづく

タブレットや教科書のデジタル化によって近視の増加や進行が心配されています。近視の

原因は遺伝的な要因もありますが、環境要因も大きいといわれています。

昔から言われている眼と対象物との距離をとることや、適度に休憩することに加え、近年は屋外で過ごす時間、特に外で体を動かす時間の重要性が注目されています。一日に2時間が目安ですが、体育や休み時間、登下校だけでは足りないかもしれません。

これからの季節、熱中症や紫外線対策をしつつ、帰宅後も屋外で体を動かして遊ぶ機会を増やしていけるよう、ご配慮をお願いいたします。

◆この紙面は

公益社団法人 日本眼科医会ホームページ

「気をつけよう！子供の近視」（東京医科歯科大学眼科学教授 大野京子氏による）を参考に作成しました。

◆視力検査の結果「眼科受診が必要ではないか」という場合にお知らせ票を発行しています。

これから^{あつ}暑い^{きせつ}季節がやってきます。

^{そと}外でたくさん^{あそ}遊んで^{あせ}汗をかき、

^{あつ}暑さに^{つよ}強い^{からだ}体になりましょう。

