

# 元気アップは目にも優しい

## 下条っ子だより

下条小学校

No.13

R6. 6. 28



学校保健委員会で発表する保健委員(上)と  
目から30cmの距離を測る下条っ子(下)

6月24日(月)に学校保健委員会がありました。保健委員による発表と、(株)ニデックの小山さんからメディアが目にも与える影響についてお話がありました。

### メディアの上手な付き合い方

530 運動!

北川 彩名

お話



聞いてる

よし、かんばるぞ!!



いじめた

これあんなにかうかまうのね!



驚かしてるとき

お話を聞いて



保健委員が寝る前にメディアなどを見ていると、ブルーライトの影響でなかなか眠れなくなってしまう。その後



ニデックの小山さんが、近視になる目が必要に目をして、目を教えること、目を大切にするために必要なことを具体的に教えてくださいました。お話しは、太陽の光を浴びることが目にもよいことや、近視にならないための予防法など、とてもためになる内容ばかりでした。

### 目を守る

- ①30分近くを見たら、20秒遠くを見る
- ②物と目は、30cm以上離す
- ③目が乾かないようにはちばち閉じる
- ④休み時間は、明るい屋外で体を動かす(太陽光は近視を抑制するんだって)

- めがのびるのがいやだよ。ちかくでてればみないよ。(1ねんかたやまはるひ)
- これからは、ゲームやタブレットを早めに終わるようにします。(2年野尻杏樹)
- 目が細くなったら、なおせないことわかりました。ゲームをあんまりやらないようにします。(3年石原一樹)
- 今日のお話を聞いて、改めて目って大事で、目は一生ものなので、ずっと大事にしたいと思いました。(4年柳田郁哉)
- メディアを使ったときは遠くを20秒見続けたり、太陽を浴びながら運動したりすれば健康な目になると思いました。(5年大林翼)
- 目はずっと近いところを見てると伸びるということ知ったので、スマホを30分以上見たら20秒遠くを見るようにしたいです。(6年松井結愛)

今回の学校保健委員会、本校がすすめている「早寝・早起・朝・朝・ほん・外遊び」が、心と体だけでなく、目の健康にも役立つことがわかりました。今後も保護者の皆様のご協力のもと、元気アップをすすめていきたいと思います。