

ほげんがより 7月

天伯小学校
令和5年度
NO. 5
7月19日(水)



<http://www.tovoh.ashi-c.ed.jp/tenpaku-e>

第1回学校保健委員会の報告

7月10日(月)に第1回学校保健委員会を行いました。今回は、3～6年生を対象に「メディアと睡眠の関係を知ろう」というテーマで、天伯っ子の健康について考えました。

健康委員から、みんなのメディア利用や、「天伯小ノーメディアDAY」の取り組みの様子、視力検査結果について発表を聞いた後、株式会社ニデックの真柄さんからお話を聞きました。



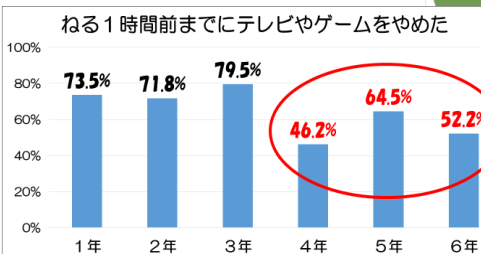
「天伯っ子の健康について考えよう」 ～メディアと睡眠の関係を知ろう～



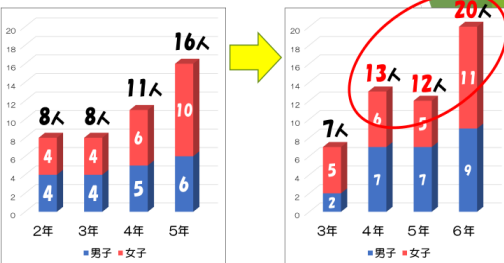
健康委員会からの発表

【生活点検結果・視力検査結果】

「わたしの健康観察」の結果(5月)



昨年との視力検査結果の比較



＜5月の生活点検結果について＞

- ・中学年 9：30、高学年 10：00 という目標時刻までに寝ることができていない子がいる。
- ・4～6年生の約半分の子が、寝る直前までメディアを使っている。

＜視力検査結果について＞

- ・特に4年生以上で視力が低下している子が多い。
- ・昨年と比較しても、視力が悪くなっている子が多い。

＜ノーメディアチャレンジについて＞

- ・自分で設定したレベルを達成できている子が多い。
- ・「メディアは1日2時間まで」というレベル1に挑戦する子が多く、「朝起きてから寝るまでノーメディア」というレベル5に挑戦する子は少ない。

【健康委員による劇「睡眠とブルーライト」】

就寝前のメディア利用により、ブルーライトが睡眠に影響を与え、睡眠不足を引き起こすという劇を行いました。また、睡眠不足になることによって、朝すっきり起きられなくなったり、授業に集中できなくなったりすることも学びました。

健康委員のみなさんは大変立派に演じていました。



ニデック 真柄さんのお話

【目の健康について】

☆近視とは…

近くのもののはっきり見えるが、遠くのもののがぼやけて見える

- メディアなどの近くのを長時間見る状態が続くと、ピントを合わせるために目に変形して（のびて）しまう。
- のびてしまった目は、もとは戻らない！



【目と体を大切にするためのアドバイス】

作戦①：メディアの画面を30分見たら、20秒以上遠く（6m以上）のものを見よう！

- せまい部屋や家の中では、最低でも2mより先のものを見て目を休めよう。

作戦②：ものと目の距離は30cm以上離そう！

- ものと目の距離が離れると、自然と姿勢もよくなる。
- 手を広げた👐2つ分が約30cmと言われている。



作戦③：目が乾かないように、よくパチパチとまばたきをしよう！

作戦④：休み時間は目を休めて、明るい屋外で体を動かそう！

- 太陽光には、目ののびるのをおさえてくれる効果があると言われている。
- 外に出るのが難しいときは、窓の近くで太陽の光を浴びるのもよい。

作戦⑤：寝る1時間前から、メディアは見ないようにしよう！

- メディアから多く出ているブルーライトを浴びると、脳が寝なくていいと勘違いしてしまう。
- 寝る直前までメディアを使うと、睡眠へのダメージが大きく、頭痛やイライラの原因になる。



わかったこと・生活で見直したいこと

- ◆ 少しずつ休みながらメディアを使いたい。未来のほくのために、ノーメディアDAYじゃない日もなるべくメディアを使わないようにすることをがんばりたい。（3年）
- ◆ 30分に1回、目を休めることを忘れないように、紙に書いてわかりやすいところにはる。（4年）
- ◆ 今までスマホをずっと見ていたので、見すぎないようにして、目を大事にしたいと思った。（5年）
- ◆ 目は一生のもので治せないと知って、これ以上目を悪くしないようにしたいと思った。（5年）
- ◆ メディアの使いすぎは悪いことだとわかっていても使ってしまうので、読書や運動など、楽しくできるものを使ってメディアを使わないようにしたい。（6年）
- ◆ 30分に1回、20秒間休憩することはすぐにできそうなので、今日から実践したい。（6年）



自分の目を守るのは自分だけ！自分の目と健康を守り、将来の自分を守ろう👁️