

メディア（スマホ、パソコン、ゲーム、テレビ）の使いすぎで起こる悪い影響。
前は「視力」についてしょうかいしました。今回は・・・



《ドライアイになる・・・！？》

みなさん、今からまばたきをしないでください！ ……それは無理ですね。どうして、わたしたちはまばたきをしないとられないのでしょうか。



「やっほー。わたしたちは、なみだ3姉妹。
みんなの目は、“なみだ”によって守られているのよ。」



「目をずっと開けたままでいると、目がかわくよね。かわいた目は
傷つきやすく、ゴミを洗い流すこともできないよ。
それに、“なみだ”には目に栄養や酸素を届ける役割があるの。」



「目が健康でいるために必要な“なみだ”を目に行きわたらせるために
することが、そう、まばたきです！」

メディアに夢中になると、画面をじっと見つめてしまい、まばたきの
数がぐっと減ります。その結果、なみだが目に十分に行きわたらせません。
このままの状態が続くと、ドライアイになってしまいます。



ドライアイって…？

ドライアイとは、なみだの量が少なくなって、目をうるおす力が弱くなってしまふ病気です。
目がかわきやすくなるだけでなく、目が傷ついて視力が悪くなってしまふ原因にもなります。

ドライアイの症状（自分に当てはまるものはあるかな？）

- 目がつかれる。
- 目がかわいた感じがする。
- ものがかすんで見える。
- なみだが出る。
- 目が痛い、赤い。
- 光を見るとまぶしい。 など

では、ドライアイを予防する方法をしょうかいします。

- メディアを長時間使わない。
- 意識してまばたきをする。
- エアコンの風を直接あびない（目がかわきやすいため）。 など



ノーメディアチャレンジ(6月24日)の結果

| | 達成した人数 | 達成率 |
|-----|-----------|------|
| 1年生 | 27人 / 27人 | 100% |
| 2年生 | 14人 / 16人 | 87% |
| 3年生 | 24人 / 24人 | 100% |
| 4年生 | 16人 / 17人 | 94% |
| 5年生 | 20人 / 21人 | 95% |
| 6年生 | 23人 / 28人 | 82% |



みんなの感想をしょうかいします！

1年生 メディアの代わりに
読書、お手伝い、勉強
をして過ごしました。

おてつだいをして テレビをみないように
しました。

(中川 ゆい)

2年生 メディアの代わりに
お手伝い、スポーツ、勉強、家族とおしゃべり
をして過ごしました。

テレビを見なかったからおかあさんにほめ
られてうれしかったです。かぞくともいっぱい
おしゃべりできました。

(栢田 ゆうり)

3年生 メディアの代わりに
スポーツ、勉強、家族とおしゃべり
をして過ごしました。

3つできてよかったです。かぞくとのおしゃ
べりがとてもたのしかったのでつづきたいで
す。

(中田 ゆな)

4年生 メディアの代わりに
勉強
をして過ごしました。

50分間きっちりつくえにむかってできてよ
かったです。

(池田 りの)

5年生 メディアの代わりに 読書、お手伝い
スポーツ、勉強、家族とおしゃべり
をして過ごしました。

今回は、体を動かす(スポーツ)をしたり、
家族とおしゃべりを特にして過ごしました。

(中川 ゆい)

(中川 ゆい)

6年生 メディアの代わりに
スポーツ、勉強、家族とおしゃべり、友達と遊ぶ
をして過ごしました。

いことゲームをしていたけど時計を何回
も見てノースパゲテを意識することができま
した。

(東 ひなた)