

ほほえみ

川北町立橋小学校
令和7年7月18日(金)
NO. 3

7月10日(木)、学校保健委員会が開かれました！

児童保健委員会による「目についてのクイズ大会」からスタート！



「3つの約束」や、眼鏡やコンタクトをつけている人数など、
目についてのいろいろなクイズが出題されました。



約束②「30cm以上はなす」ときに、
目と物のきりを測るにはどうしたら？

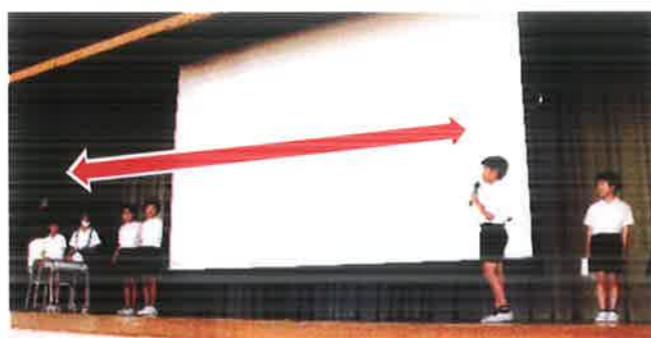


30cm ポーズばっちり？
おたがいにチェック！

じゅぎょうのときや、
おうちでタブレットをつかうとき、
30cm ポーズをとってみよう。

約束③「30分に1回はとおくを見る」
の「とおく」ってどれくらい？
6mってこれくらい！テープで見ると
分かりやすかったですね。

教室では、すわっている席から部屋の中の
いちばんとおいところを見るとよいですよ。



ふくしゅう問題

くらいところでタブレットを見ると、
目はどうなってしまうでしょう？

- ①目がわるくなる（とおくがみえづらくなる）
- ②かわらない
- ③なにも見えなくなる

★こたえは、うらのページにあるよ。

イプラスジム福井 宮谷 伸一先生から「目」についてのお話

～近くを見るときの「目」ってどうなっているのかな？～

人の目は、ボールのように丸いです。
しかし、近くのものをみると、目の形をつぶすことで
ピントを合わせています

目の形をつぶすときには、
目の周りのきん肉が、強い力をかけてつぶしています。

ずっと近くのものを見ていると、
目には強い力がかかり続け、
丸かった目が、つぶれた形のままになってしまいます。

目の形が変わってしまうと、
とおくが見えづらくなってしまいます。



この状態が、「近視」！



～両目をバランスよくつかおう！～

片方の目だけを使いすぎると、
片目だけ視力がおちたり、ものの見え方が変わったり…

人は、目からたくさん情報を受け取っています。
両目ともしっかりとつかえると、成績も集中力もアップしそう！

覚えているかな？3つの約束！

①部屋を明るくする



②30cm以上はなして見る

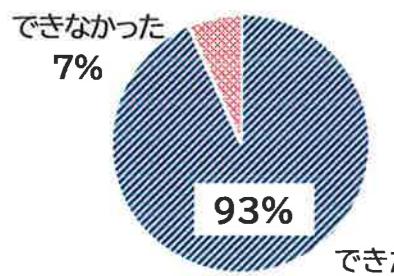


③30分に1回はとおくを見る



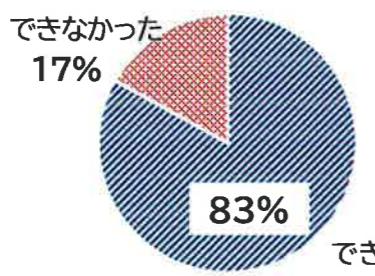
げんきっこチェックで調べてみました！3つの約束、たちばなっ子は守っているかな？

約束①明るい部屋で見る



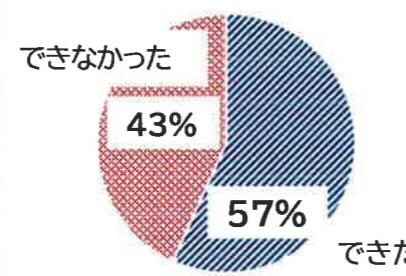
ほぼすべて人が気をつけることが出来ています！
昼でも、部屋の中は暗いことがあります。夏休み中に室内でものを見るときは、電気をつけてすごせるとよいですね。

約束②30cm以上はなす



だいたい人が気をつけることができています。最初は気をつけていても、だんだん姿勢がくずれて…ということも。メディアを使っていると中、ときどき思い出してチェックしてみてね。

約束③30分に1回とおくを見る



できた

たちばなっ子にとって、いちばん「難しい」約束ですね。楽しいとあつという間に時間が経ってしまうと思いますが、目の形が変わってしまう前に休ませてあげたいですね。

Q.30分に1回休けいしないとダメ？

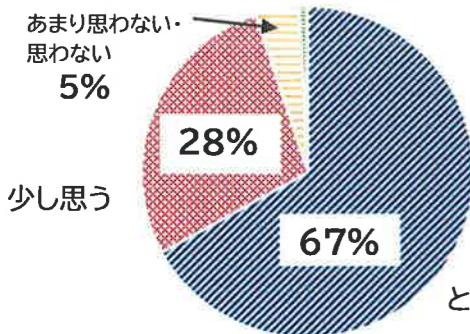
A.はい。

休けいをしないと、目の形だけでなく、位置も変わってしまうことがあります。
近くをみると、目は内側（鼻の方）に寄ります。
目が内側に寄ったままだと、遠くが見えづらくなるだけでなく、
しっかり両目をつかって上手にモノを見ることが出来なくなることも…。
目を休めることで、目にかかる力を弱め、正しい位置に目を戻してあげよう。
集中しているときは時間を忘れてしまうので、

30分に1回、タイマーをセットするとよいでしょう。



3つの約束を守ろうと思いましたか



夏休み、げんきっこカードでチャレンジするのはどのコース？
一番あなたの目を守ることができるのは、あなたです！
目にやさしい夏休みをすごせるとよいですね。

★クイズのこたえ：①目がわるくなる

眼科検診をしてくださっている 眼科医の上田先生に聞きました

～スマホ・タブレットってなぜ目に優しくないの？～



スマホも、読書も、近くで物を見るという点で同じだと思うかもしれません。しかし、スマホなどのメディアは、「画面が動く」ところが大きな違いなのです。画面が動けば、目を動かさなくとも、次々と違うページを見ることが出来ます。文章を目で追う読書と比べて、スマホなどは、ずっと同じ1点を見つめています。そうすると、まばたきの回数も減ったり、ずっと同じ位置で目がかたまってしまったりと、見えづらさにつながってしまいます。



宮谷先生から教えてもらいました

～メディアの画面と紙の違い～

教科書や本は、電気などの光が反射して、目に入ります。

しかし、スマホやタブレットの画面は、画面自体が強い光を出しています。

この強い光によって目は疲れやすいといわれています。
近いきよりでの作業ということも合わさって、
メディアの使い方は注意が必要です。

みなさんからの感想を紹介します！

目の構造が分かりました。そして、どうして30分に1回休まなければいけないかも分かりました。これからは、3つの約束を守り、宮谷先生のお話を思い出して、目を大切に使っていきたいと思いました。(6年)

近いところを見るときは筋肉を使っているから30分に1回遠くを見ればいいということがわかりました。(5年)

人間の目は、すごいなと思いました。2つの丸をくっつければ、一つの丸にもなったり。そして、『視覚』と、『視線』はまた別の物だとわかることができました。(6年)

お話を聞いて、なるほどと思いました。
勉強になりました。子供たちもしっかりお話を聞いていて、質問や感想を言っていてすばらしいと思いました。(保護者)

なぜ目が悪くなるのかがすごくしっかりとわかったのでこれから気をつけていきたいです。(4年)

とても勉強になりました。もっと聞いてみたい程でした！(保護者)