



目にやさしい生活をしていますか？

わたしたちは、見たり、聞いたり、さわったり、においをかいだり、味わったりして、たくさんの情報を取り入れています。その中でも目から「見る」ことによって入ってくる情報が多くを占めています。毎日、重要なはたらきをしている目。意識してリラックスさせてあげましょう。

★「テレビやゲームの時間がふえるほど、



へるものなあに？」

人間は、ふつう1分間に20回から30回まばたきをします。でも、テレビを見たりゲームをしたりするときは5回くらいしかしていないそうです。(一度、まばたきをかぞえてみよう。)目は、速い画面の動きにあわせて動くので、目の筋肉や神経はへとへとになります。それだけでなく目が乾いてつかれやすくなり(ドライアイ)、視力が下がる原因にもなってしまいます。目がしょぼしょぼしてくるのは、そのためです。特にテレビを見たりゲームをしたときは目を閉じて休ませましょう。

下の「目をまもる10か条」で生活をみなおしましょう。あてはまるところに○をつけてみましょう。

- 1 () テレビやゲームは、時間をきめている。
- 2 () ねころんでテレビを見ていない。
- 3 () 前がみが目にかかっている。
- 4 () よいしせいで、勉強をしている。
- 5 () えんぴつは、BやHBを使っている。
- 6 () 暗いところやまぶしいところで、本を読んだりしていない。
- 7 () すききらいしないで、食べている。
- 8 () 目にゴミが入ったときは、こすらずに水であらっている。
- 9 () ときどき、遠くをながめたり目を閉じたりして休めている。
- 10 () 1年2年3年生は、9時にはねている。
4年5年6年生は、10時にはねている。

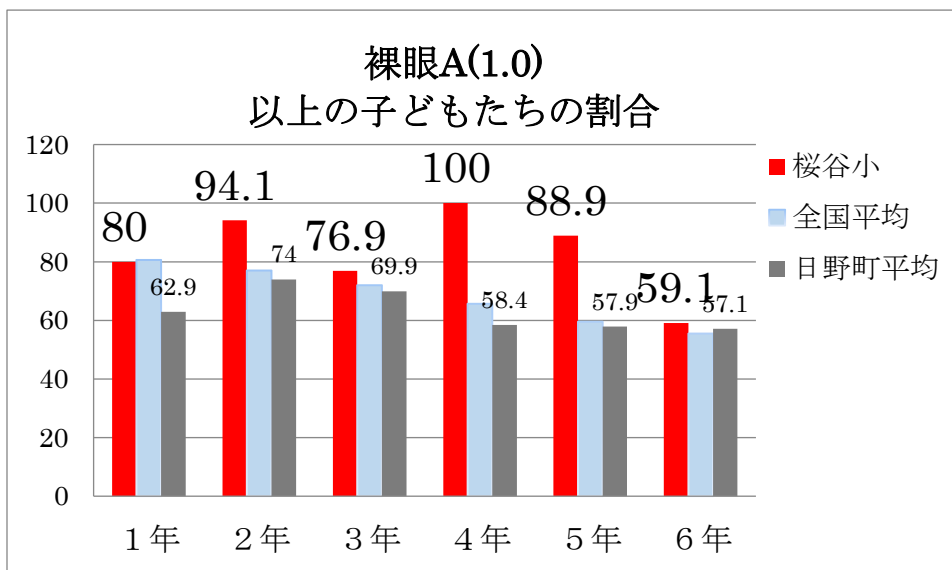


★日野町内の子どもたちとくらべると・・・

下のグラフは、4月の視力検査の結果です。日野町内の平均と比べてみると、桜谷小学校はどの学年もよい傾向でした。高学年になるほど低下するのは全国的にみても同じです。「B」「C」だった人やメガネを使っている人は経過をたどっていきましょう。目の医者さんに行けていない人や最近見えにくいと感じている人は保健室で検査が受けられます。おうちの人や担任の先生に伝えて、休み時間に受けるようにしましょう。



人は物を見る時に、目を物に近づけるほど、目の筋肉は「きんちょうした状態」で強い力が必要になります。この状態が続くと目はつかれてきます。目を「リラックスした状態」にさせるには？ それは「遠くを見ること」「目を閉じること」で、目の筋肉をゆるませることができて休むことになります。



★「ゲーチョキパーで よい〇〇〇になろう」

本を読んだり、ノートに書いたりするときのみんなのしせいはどうですか？目とつくえとのきよりが近かったり体がきちんと前をむいていない人がいます。

「学習するときのしせい」は、目のつかれをふせぐためのポイントでもあります。「ゲー チョキ パー」を思い出して、意識してよい〇〇〇ができるように学級で気をつけあいましょう。

