



学校保健委員会

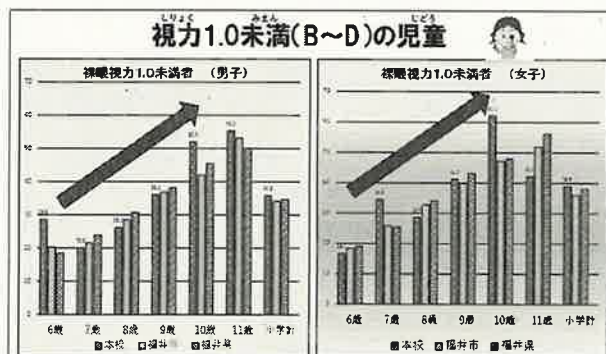
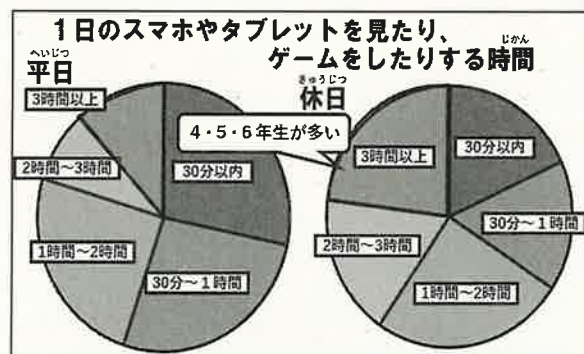
R7. 1. 10
福井市啓蒙小学校
保健室

12月19日(木)に学校保健委員会を開催しました。今年は「目の健康について考えよう」というテーマで、全校で目について自分の生活を振り返りました。山本学校医、千知岩学校薬剤師、黒川栄養教諭を講師にお招きし、目についてより理解を深めました。



< 保健委員会の発表 >

目のアンケート結果から、平日から休日になるにつれて、スマホやタブレット、ゲーム使用時間が増えていること、3時間以上すると答えた人が、平日休日ともに4年生・5年生・6年生で多くいました。また、本校の視力1.0未満の児童が学年が上がるにつれてどんどん増えていること、福井市、福井県と比べてみても視力の低下している児童が多くいることが健康の課題として挙がりました。実態を受けて、①使う時間 ②距離 ③姿勢 ④明るさ ⑤休憩 ⑥目の体操 ⑦外遊び ⑧睡眠の8つのことを取り組むことが、目の疲れをとり、視力低下を防ぐことにつながることを保健委員会で考え、伝えてくれました。



「ブルーライト」について眼科医の先生に聞いてみました

学校眼科医



原先生

ブルーライトとは、大きなエネルギーを持つ青い光のこと。
スマホやタブレット、パソコンの画面からも出ていて、目の奥の神経の膜である網膜まで届くため、長く見ていると神経に負担になります。
また、ブルーライトは、目の中で光が散らばるため、ピント合わせの筋肉にも負担になり、目の疲れや目の痛みの原因となっています。



「外遊びの大切さ」について原先生に聞いてみました

学校眼科医



原先生

外にいと光を浴びますね。
目に光が入ると、目の網膜はドーパミンをつくり出してくれます。ドーパミンは体と心を元気にして、目が長くなるのを防いでくれています。
★1日2時間、屋外活動近視の進行抑制に効果が見られる。

うちの方といっしょによみましょう。

< 山本学校医からのお話 >



近視は軽度でも将来、緑内障や網膜剥離などの目の病気につながる。

< 千知岩学校薬剤師からのお話 >



まばたきが少ないと目が乾燥して視力が低下することにつながる。

< 黒川栄養教諭からのお話 >



目に良い食べ物

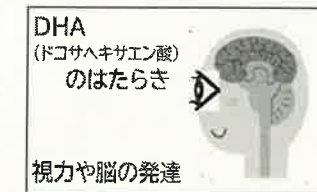
ビタミンA・・・緑や赤の濃い野菜(ほうれん草や小松菜、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなど)

アントシアニン・・・紫色の濃い野菜(ナスや紫芋、紫玉ねぎ、紫キャベツ)

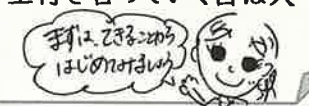
ドコサヘキサエン酸・・・鯖やいわしやマグロなどの皮の青い魚

アスタキサンチン・・・鮭などのオレンジ色の魚

★ドコサヘキサエン酸は頭がよくなる栄養素として知られていますが、脳とつながっている目の神経にも良いとされています。



「嫌いな野菜も目のために食べたい」「寝る1時間前にはスマホをさわるのはやめたい」など自分の生活を振り返り、目に良い生活を送ろうという気持ちが、発表や感想から伝わってきました。ぜひ、メディアルールも見直してみてくださいね。一生付き合っていく目は大切です。



1ねん くみ ばん なまえ

まはこれからへやをあかるくしたりいしせいたり目を休めたりさいきんそとあそびをしていないからそとあそびをするようにがんばりたいです。あにがてないわいとこんちまぐろがきらいだけどこんちうせんしてみたいなとおもいました。いかにきめてないからこんちはいかに1日30分にするようにしましかりねないしとおくをみてなりからはやめはやおまことおもいました。

2ねん くみ ばん なまえ

わたしは、ブルーライトが目に入ると、目にまでとどくエネルギーをもっていることをはじめて知りました。ブルーライトのことを、学校ほけんいん会の人から、てい学年にも分かるように、こまかくくわしく、せつめいをしてくれたので、はじめて聞いた、ブルーライトのことが、とてもよく知れたのでよかったです。わたしは、タブレット、スマホを見る時に、きり三十センチメートルはなれていないので気を付けながら毎日すごそうと思いました。色いろなことが知れたよかったです。

目の健康について考えよう

3年 組 番 名前

今日の授業を受けての感想を書きましょう。

わたしは、目をまもるために気をつけようと思、たことは外で遊ぶことです。でも外では遊ばないので光をあびようと思いました。とくに気をつけようと思ったことは30分に1回は休けいをすることです。どうしてかというわたしはゲームに集中しすぎて、休けいをとるのをわすれていることがあるからです。

はじめで知ったことは、魚に目にいいせいぶん
人があることです。マクロ、エビやほかにたくさん
さん大好きな魚には、目にいいせいぶんが
あるのが分かったので、これからたくさん食べ
ようと思いました。

早くも、まんじにならないように、82の言われたことをまもって目をまもろうと思いました。



目の健康について考えよう

3 年 組 番 名 前

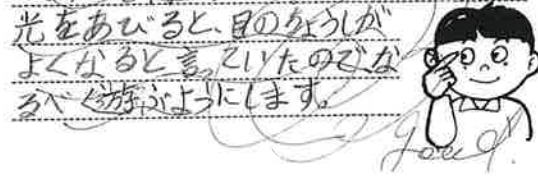
今日の授業を受けての感想を書きましょう。

わたしは夜る前にテレビを見すぎているのできをつけて時間をまもろうと思いました。あまりちかから見て目が悪くなると分ったので30cmは、はなそうと思います。

目にはいり野暮さいわ魚くたすのがあつたか
がったので"ピーマン"さけぶとうなとよく食べる牛加
があたのでこれから食べようと思ひまし
た。 まはたきする回数もかんそうしない
ようにふけていこうと思ひます。

ブルーライトを目からあびると目の筋肉
まで悪いライトのしげきがあるのを感じな
うと思ひました。

外にも行こうと思いました。太陽の光をあびると、目のなやみがよくなるよ、といったのびなるやぶが、よくわかります。

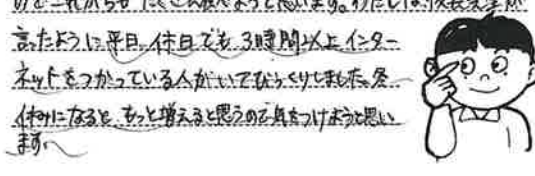


目の健康について考えよう

5年 組 番 名前

今日の授業を受けての感想を書きましょう。

わたしは、目がたまにテレビを見ているときなどにいたくなる。まが
あるのだからばたきをしていて目をふさいでいたけれど、目がいたる
なるのはまたばたきなくて、目が丸くうたた寝。インターネットの見す
ぎ使いすぎ原因だということになりました。なので目がすぐし
てきたと思うのであればなるべくまばたきをするようにしようと思
います。それに変わる1時間前には、インターネットを使わないよ
うにしようと思います。そう一つ、目は遠くではなく近くを見ていた
方がリラックスしていることがわかりました。だからゲームなども30
分以内でひととおくを見るようにしろと言われるのは、目のリラックスする
ためと目をかわかせないことだとわかりました。これからゲーム
も30分ぐらいいたら必ず遠くを見ようと思いました。黒川先生
の話では目の力低さを防いでくれる野菜、果物があること
もわかりました。その中にはわたしが好きなものがあった
のでこれからはたくさん食べようと思います。わたしは校長先生が
言たように平日、休日それぞれ時間以上インテ
ーネットをつかっている人がいてびっくりです。冬
休になるともっと増えると思う道具をつけようと思
います。

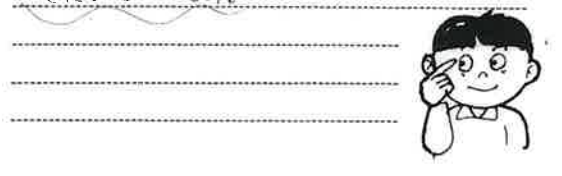


目の健康について考えよう

6年 組 番 名前

今日の授業を受けての感想を書きましょう。

はくは目の健康について考えたことは「なぜ目が悪くなるのか」最初には分からなかったけど、
 近くを見続けることによってピントを合わせるのに
 力がかかっているからかかるといふことを知りまし
 た。寝る時間前にはやめなければいふこと
 が分かりました。暗い場所でやるとより目がか
 かるしブルーライトを見ると眼などに刺激
 がかかることも知りました。それに緑や赤の野菜
 に含まれているビタミンAや魚に含まれてい
 るDHA酸などは目に良い食べ物という
 ことにもとるきました。これからは目が悪くならな
 いように30cm程度はなしたり30分に1回は
 休めたいをほとんど守ることを意識して生活して
 いきたいと思っています。

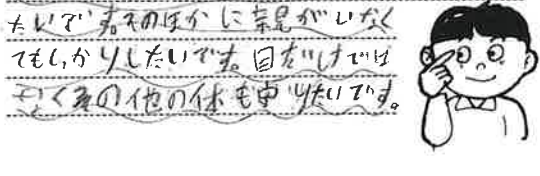


目の健康について考えよう

4年 組 番 名前

今日の授業を受けての感想を書きましょう。

ぼくは今日の作業を受けて自分の
のためになたと思います。うしてかとり
ゲームやおもしろ番組や本を見ていたり、
親や注意してくれる人がいない近くで見え
たりおもしろい楽しいことがたくさんあ
りほていすことがありました。でも今日のお
話を聞いて、それらの「目の体」をぬぐって
「メガマスター」になると思っていたのが「今ま
までいいかな」「目の体をさるとどうなるの？」
「メガマスターのルールをこれからも守る」という
持ち方に変わりました。ぼくは目を守りたい
したいといふ気持ちで（せ）をたす近くで見
ないな」と守るにはいろいろな生活でも
ね時間、楽しみ、はんをしかり食べ、遊び
たいです。またほかにも楽しみたい
でもしかりたいです。目を「けがら
なくする他の体の体も守りたいです。



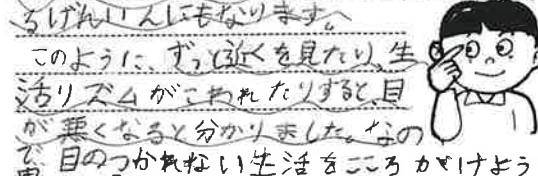
目の健康について考えよう

4年 組 番 名 前

今日の授業を受けての感想を書きましょう。

今日の授業を受けて、目のけんこうを
 するためには生活リズムをきよくた
 しくすることが大切だということが分
 かりました。例えば、おる時間が長
 いほど目に良いということびす。それに、
 近くのをずと見ていると、助横に
 のびて近視になってしまいます。わたしは
 いつも近くのをずと見ていないか
 な？と不安になりました。また、し
 いが悪いと、スマホと目のまよりがみ
 くなり目に悪いということが分かりました。
 近くをずと見ていると、目の筋肉がずと
 かを入れないといけなくなり、遠くにピン
 が合われなくなりす。それに、目がつか
 らげれいんにもなりす。

このように、ずいぶん見たり生
活リズムがこわれたりすると目
が痒くなると分かりました。なの
で、目のつかれぬ生活をごろかきようと
思いました。

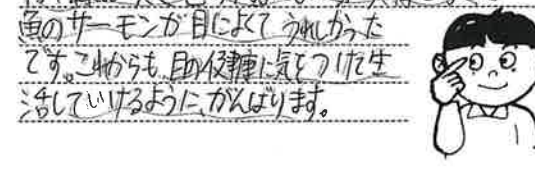


目の健康について考えよう

6年 組 番 名前

今日の授業を受けての感想を書きましょう。

今日の目の保健についての授業で1から7までの予防法を聞いて、特に気になる一時間前にはメガネを使わないのとして、そして姿勢などについて使うこともないなと思いました。そしてDHAがドコサヘキサエン酸を省略したことで知っておとうきました。目がどうなると悪くなるのかをよく知っていない。水晶体がぶれたまぶたになって悪くなるのかと思っていたけれど目が横に長くなってこれとすると人の体はとておかしいなと思いました。これまではほとんどメガネマスターの時ぐらいしかちゃんと気をつけていませんでしたか。今すぐにもできるような外ぶれや眩しさ目からはなく、こまめに休めをとるなどしたり、また気をつけたりしたいです。そしてブルーベリーが食べると目がいいといわれていますが赤色の物や緑なら赤色の物ほどよくたどり、特に好きな魚のサーモンが目によいといわれています。これから目保健に気をつけて生活していけるようにがんばります。



目の健康について考えよう

6年 組 番 名前

今日の授業を受けての感想を書きましょう。

はぐは今日の月の健康にいて考えよう、というお話を
 を聞いて、月の悪くなる原因、因や対処法、み
 たいなのも知ることになりました。はぐは昔
 からゲームをしていて、今ではスマホにハマる機
 会が多く、実際に月が悪く今日知ったことを
 実践していこうと思いました。あんまり好んで
 食べない惣菜ご飯に入れてみたり、月に良い
 ものを食べたりでも、食事は目を守る物、お
 お手伝い程度、いいので、食生活と、普段から
 の生活を変えようと考えました。おる前に
 スマホを止めていることが多いので、1時間
 前にはやめるようにしたり、休憩、おるにつづ
 けることあるので、30分に1回休憩をと
 るようにしたいです。今日は自分の生涯付録、て
 いく月について、真剣に向き合うい
 い機会になりました。月に良い生
 活を普段から意識して取り入れ、
 月を守りたいです。

