

みんなの

ほけんしつ

恵庭市立柏小学校
令和7年10月 3日(金)
NO.16 (目を守る30cm)

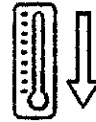


担当: 服部(はっとり)



みなさん、こんにちは(*^_^*)

来週あたりから気温がぐっと低くなっていく予報が出ています。
からだを冷やさない服そうを心がけましょう。



子どもでも「老眼」！？



「えっー！！！！うそでしょ？」と思った人が多いと思います。
だって「老眼って大人の人になるものだから、関係ないじゃ〜ん」と。
でもね「スマホ老眼」ってあるらしいですよ。知っていたかな？

スマートフォンやタブレットなど、長時間・近きよりで見続けると、目のきんにくが
つかれすぎて、ピントを合わせる事がむずかしくなるのだそうです。近くの文字や画ぞうが
ぼやけて見えたり、遠くのものにピントが合わせづらくなったりします。

それと、目のつかれから頭痛や視力低下、ドライアイなどにつながることもあります。
(目が かわく)



【今日からちょっと気をつけてみよう】

・目を休ませる時間をとる(1時間に1回)

・画面から30cm以上 きよりをとる

タブレットは、学校でも使っているし、スマートフォンや持って歩けるゲーム機で
あそぶ人もいますよね。どうかな？画面を見続けている時間が長くなっている人、
画面に顔を近づけすぎている人はいませんか。

30cmってどのくらいの長さかな？

きょうみがあれば、保健室前のろうかで体験してみて。

30cmのリボンをつけたスマホやタブレット
(手づくり)を置いています。それと、学習中に

30cmをイメージできるように、いろいろな幅(長さ)を
はかってみました。このほけんだよりのプリント、長い方が約30cm
あります。手のひら2つ分でも30cmをとれそうですよ。

ものさがなくても、身近なもので長さ(きより)がはかれます。

