

# ほげんだより



小野特別支援学校  
ほげんしつ  
2023. 10. 2

今年の異常な暑さがようやく落ち着きはじめ、最近秋を感じられる日も出てきました。晴れの日には気温がぐんぐん高くなり暖かいです。日差しのない曇りや雨の日には、ぐんと気温が下がって風邪をひいたり体調を崩したりしやすくなります。衣服の調整をこまめにしたり、睡眠や栄養をしっかりとって、体調を整えて元気に過ごしましょう。



## 大切な目を守ろう！

「百聞は一見に如かず」ということわざを知っていますか？「人から何度も聞くよりも、一度実際に目で見た方が確かである」という意味です。こんなことわざがあるくらい、人は目からの情報に頼っています。



### 視力1.0以下の子どもが増えている？

2021年に全国の子どもの健康診断の結果の調査が行われました。その中で、1.0未満の子どもの割合が過去最高を記録しました。なんと小学生の3人に1人が視力1.0未満です。しかも年齢が上がるにつれて、その割合は増えています。

視力1.0未満のすべての人が近視ではありませんが、視力が悪くなる原因は近視が最も多いです。

※近視…近くのものをはっきり見えるが、遠くのものぼやけて見えてしまう状態



### 近視になるのはどうして？

近視になる原因は実はよくわかっていません。目をたくさん使っても近視になる人もいれば、ならない人もいます。

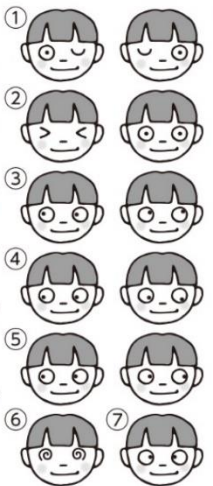
それでも地方の学校と都会の学校を比較すると、近くを見る機会が多い都会の学校の方が、近視の子どもが多いという研究結果もあります。読書や勉強だけでなく、遊ぶときもスマホやゲームなど、近くを見る人が多い人は注意です。

また、「外遊び」の時間も近視に関わっていることが分かっています。日光に当たる外遊びの時間が少ない子どもは、外遊びが多い子に比べて近視になりやすいです。

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

## やってみよう 目のストレッチ

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



**Point**  
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。



このようなことに気がつけた生活をして、大切な目を守りましょう☆



### 近視を予防する生活習慣

○画面や本から30cm以上離れましょう  
背中を伸ばして良い姿勢になれば、自然と距離を取ることができます。

○1日に2時間は外で遊びましょう  
外で遊ぶといっても直射日光に当たる必要はなく、日陰で過ごしても大丈夫です。無理なく外遊びの時間を増やしましょう。

○部屋は明るすぎたり暗すぎたりしないようにしましょう  
目の負担が大きくなって疲れてしまいます。ちょうどいい明るさにするように心がけましょう。

## クイズ 仲間外れはどこだ？

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本  
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本  
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本  
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本  
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本

**ヒント** 本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。

