

小野小学校 学校保健委員会だより No. 2 令和7年12月5日

テーマ「目の健康について考えよう」



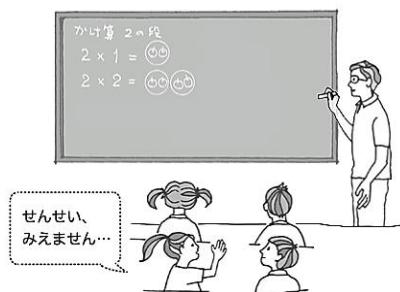
12月3日(水)に第2回学校保健委員会が開催されました。今回は、目の健康について児童保健委員会の発表や栄養教諭の講話、協議などが行われました。

当日は、4~6年生と教職員、学校医の神部先生、阪本先生、学校薬剤師の浦野先生、富岡市学校給食センターの佐藤栄養教諭、PTAの方々が参加しました。

<児童保健委員会の発表> 「すすむ近視をなんとかしよう大作戦！！」 参考:日本眼科医会 HP

① 近視とは？

近くのものは、はっきり見えるが遠くのものは、ぼやけて見える。



近視は、メガネなどで矯正することで遠くのものも見えるようになるため、これまであまり問題視されていませんでした。しかし様々なデータから、近視が緑内障や黄斑変性といった目の病気のリスクを高めるなど、将来の目にあたえる影響が大きいことがわかつきました。

② すすむ近視をなんとかしよう ~3つの大作戦~

<メディアから目をまもりたい隊>



作戦 1

画面と目は 30cm以上
はなそう！

○背すじをのばしてイスに座り、画面は目線と垂直になるように置こう。

○千円札 2枚分がちょうど 30cmなのでやってみよう。

<つかれた目を休めたい隊>



作戦 2

30分に1回は、20秒以上
とおもてみて、目をやすめよう！

○まどの外や教室の反対側を見るのがおすすめ！

○ゆっくり 20秒数えながらまばたきも意識してみよう。

<外の活動を広めたい隊>



作戦 3

外で1日2時間活動しよう！

○安全面に気をつけて、できるだけ歩いて登下校しよう。

○休み時間や放課後に外遊びをしよう。白かけですごすだけでも効果あり！

<栄養教諭の講話>

富岡市学校
給食センター
佐藤栄養教諭

～自を守る食事～

- ・たんぱく質
- ・脂質
- ・無機質(ミネラル)
- ・ビタミン

～自分のために特に役に立つ栄養素～

ビタミンAを多く含む



ルテインを多く含む



β-カロテンを多く含む



セアキサンチンを多く含む



栄養バランスのよい食事が大切！

☆色の濃い野菜やくだもの

☆青魚(サバ、アジ、イワシなど)

にんじんしりしり
さばのみぞに

12月3日の給食は
目によい献立でした♪

積極的に
食べよう！

<協議> 「近視の進行をおさえるために、これから実践していくこと」

児童たてわり班	<ul style="list-style-type: none"> 画面と目の距離を30cm以上離す。 メディアを30分使用したら、20秒以上遠くを見て目を休める。 メディアの使用時間を決め、画面や部屋の明るさにも注意する。 目によい食べ物(青魚や色の濃い野菜など)をバランスよく食べる。 規則正しく生活する。など、ほかにもたくさん！ 	
教員班	<ul style="list-style-type: none"> 正しい姿勢で座ることを引き続き指導する(グー・ペタ・ピン！)。 教室の明るさを調節するなど、目によい学習環境を整える。 ゲームやスマホの使い方について、授業でも取り上げる。 目を休める時間を確保したり、外で活動する機会を増やしたりする。 給食では、苦手な食材にもチャレンジして食べられるように支援していく。 	
PTA班	<ul style="list-style-type: none"> メディアの使用方法や時間について、親子で話し合いルールを決める。 スマホやゲームなど画面と顔が近いときには、声をかけて注意する。 食事内容を見直し、バランスのよい食事を家庭でも摂れるよう心がける。 	

<専門家の先生の指導助言>

学校医 神部先生

近視は矯正することで見えるようになりますが、将来の目の健康に大きな影響があるため注意が必要です。特に高校生になると、スマホの使用により近視が進む傾向があるため、小学生のうちからメディアの使い方に気をつけましょう。

学校医 阪本先生

スマホやゲームなど小さな画面に顔を近づけすぎると近視が進行するため、距離を離して使いましょう。また、遠くを見て目を休めるときは、ボーッと外を眺めるのではなく、遠くのものにピントを合わせて見るのがポイントです。

学校薬剤師 浦野先生

目の健康にはバランスのよい食事が大切です。最近では便利なサプリメントもたくさんありますが、まずは食事から必要な栄養素を摂ることが基本なので、できるだけ好き嫌いせず食べましょう。

規則正しい生活習慣も大切



目によい生活を心掛けよう！