

# 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。

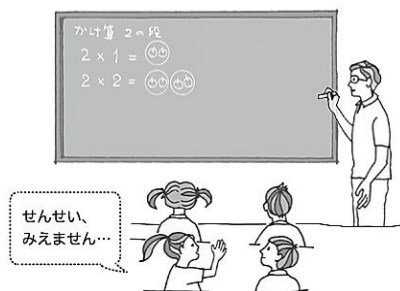
## <児童保健委員会の発表>

## 「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?

近くのは、はっきり見えるが  
遠くのは、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、将来の目に与える影響が大きいことがわかってきました。

### 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れ隊>



##### 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。

#### <つかれた目を休め隊>



##### 作戦 2

30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう!

- まど外の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。日かげですぐすだだけでも効果あり!



## < 栄養教諭の講話 >

とみおかしがつこう  
富岡市学校  
給食センター  
きょうしつ  
佐藤栄養教諭



## ～ 目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



### ゼアキサンチン を多く含む



にんじんしりしり



さばのみそに

12月3日の給食は  
目によい献立でした♪

## ～ 目を守る食事 ～

- たんぱく質
- 脂質
- 無機質(ミネラル)
- ビタミン

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)

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きたいこと」

児童 たてわり 班	<ul style="list-style-type: none"> <li>画面と目の距離を 30 cm 以上離す。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>規則正しく生活する。 など、ほかにもたくさん!</li> </ul>	
教員 班	<ul style="list-style-type: none"> <li>正しい姿勢で座ることを引き続き指導する(ゲー・ペタ・ピン!)</li> <li>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。</li> <li>ゲームやスマホの使い方について、授業でも取り上げる。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	
P T A 班	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	

## < 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。

**きそくただ せいかつしやうかん たいせつ 規則正しい生活習慣も大切**

め せいかつ ころ 目によい生活を心がけよう!