

# ほけんだより

令和7年10月10日  
清新ふたば小学校  
保健室

国際的な調査によると、2050年には世界の人口の約半数が近視になるそうです。

日本でも、子供の近視が急増しています。近視は、メガネをかければ見えるから大丈夫と考  
えがちですが、「強度近視」になると、大人になってから網膜剥離や黄斑変性、緑内障  
などの重い病気になる危険性が高くなります。子供のうちから、自分の目をどう守ってい  
か、予防と早期対応がとても重要です。

## 予防の工夫

そとあそ じかん  
外遊びの時間

理想は1日90分以上、  
休日は2時間以上の外  
遊びが大切です。木陰  
や建物の陰でも効果は  
あります。

ただ しせい  
正しい姿勢と目との  
きより  
距離。

読書やタブレットを  
使うときは、目と本や  
画面の距離を30cm以上  
離します。

背筋を伸ばし、正しい  
姿勢を保ちます。

30分に1回は遠くを見  
て目を休めましょう。

「ギガッこ デジたん!」から  
(公益社団法人日本眼科医会)

## 進む近視をなんとかしよう

### ～3つの大作戦～

#### 作戦1 画面と目は30cm以上離そう!



- 画面までは30cm以上離そう
- 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- 画面は視線と垂直になるように置こう
- 映り込み防止フィルターを使うのもいいよ

進む近視を止めたい!  
目と画面、30cmしっかり離そう!

日本眼科医会HP  
子どもの目

#### 作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう!



- 30分画面を見たら、必ず休憩
- 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- まばたきを意識的にしてみよう

遠くを見ると近視を防げるよ!  
20秒だけでもOK!

#### 作戦3 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう!



- 1日2時間は外で過ごそう
- 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- 水分補給もしっかりしよう

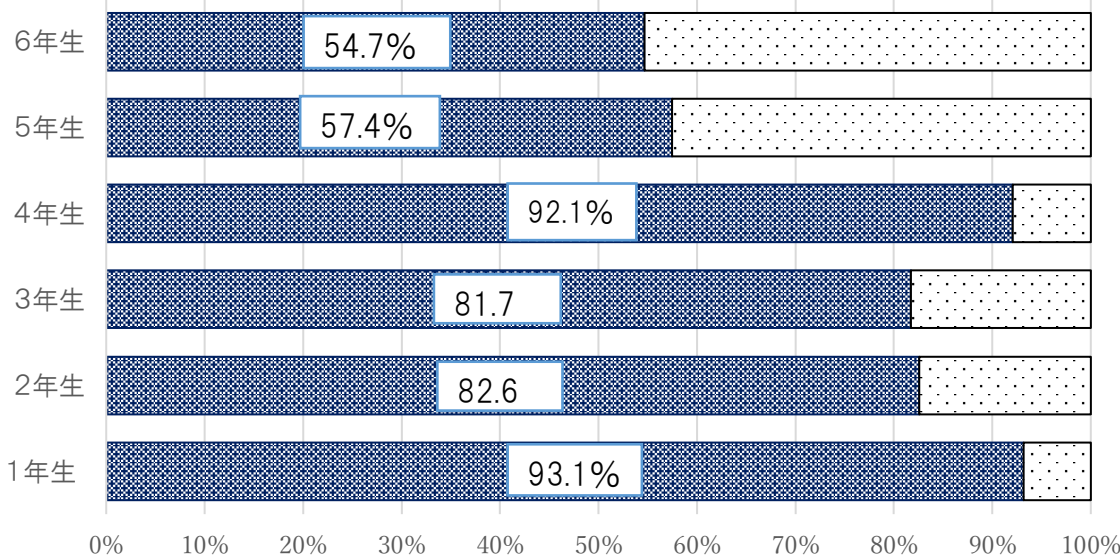
外遊びで近視予防!  
白かけでもいいのよ!

公益社団法人  
日本眼科医会  
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

## ふたば小学校

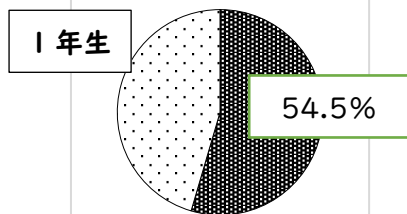
らがんしりよく いじょう わりあい  
裸眼視力 1.0(A)以上の割合

学年が上がるにつれて、視力が良くなる人が多くなります。

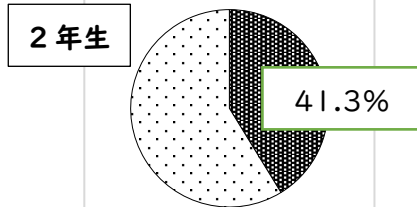


## ふたばっ子週間 睡眠に注目

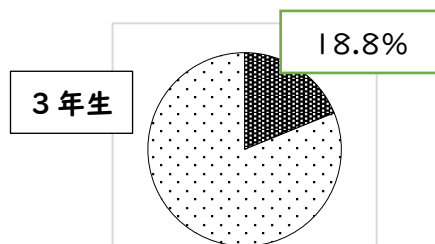
1.2.3年生は、夜9時までに、ねた人の割合です。



年々、1年生はねる時刻がおそくなっています。

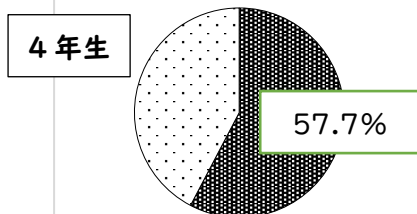


ぼーっとしている子、授業中に「ねむい」という子は、10時を過ぎてからねている子に多いです。

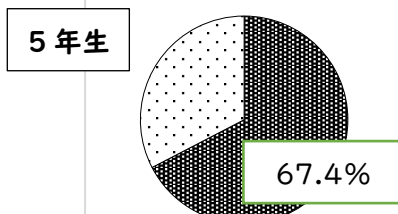


夜更かしが習慣になっている子、週末におそくねている子がいます。9時にねようという意識をもちましょう。

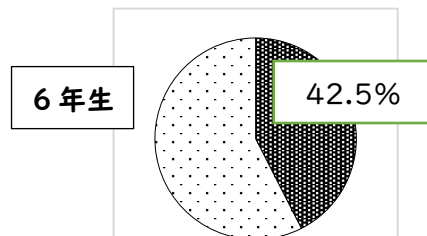
4.5.6年生は、夜10時までに、ねた人の割合です。



68%が10時までにねていた学級もあります。早寝を目標にした子、夏休みの延長で夜更かしの子もいました。



セカンドスクールに向けて起床と就寝時刻を意識して生活できた子が多く、80%以上の子が10時までにねていた学級もあります。



習い事や塾の勉強で10時にねることができない子が半数以上います。11時を過ぎる子もいて、睡眠時間の確保がむずかしいです。