

あなたの視力は大丈夫？ 大切な自分の視力を守ろう！

昔は、スマートフォンやゲーム機がなかったころは、子どもたちは外で遊ぶことが多かった。しかし、今はスマートフォンやゲーム機が身近になり、子どもたちは室内で過ごす時間が多くなりました。その結果、視力が低下している子どもが増えています。

昔と今の子どもの生活環境

昔と今の子どもを比べると、今の子どもたちは視力が悪い子が増えています。これは、生活環境の変化が関係しています。最近の生活環境は、室内で過ごす時間が長くなり、外へ出て遊ぶ機会が減っています。また、スマートフォンやゲーム機の使用時間が長くなり、目の負担が増えています。視力が低下すると、勉強や作業が難しくなり、生活に支障をきたす可能性があります。視力を保つためには、適切な生活環境を整えることが大切です。

子どもの視力新聞

発行者

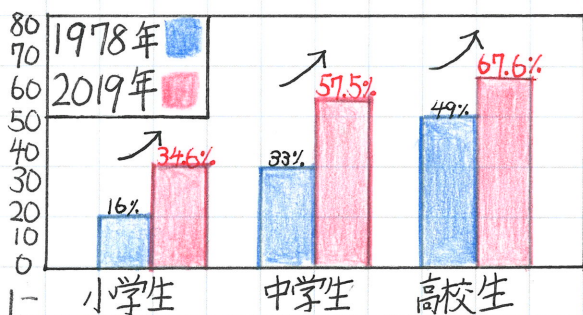
なまえ

松田実咲希

善導寺小学校

5年 1組

裸眼視力1.0未満の子どもの割合



クラスのうち3.7人に1人はメガネを使用

視力低下STOP!

外遊び

理想は一日2時間以上。外へ出て太陽の光をあびましょう。

質のよい睡眠

光がでる画面は寝る2〜3時間前に使わないようにしましょう。

小学生の理想の睡眠時間は9〜11時間です。

適度な休憩

長く続ける時は、1時間ごとに10分程度の間をとりましょう。

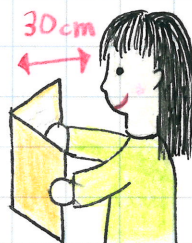
整った環境

よい姿勢を心がけ、近くを見る時は30cm以上は見ないようにしましょう。

暗いところでは読書をしないようにしましょう。

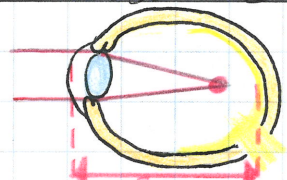
すくなくとも1日1時間以上は読書をするようにしましょう。

めまじょうやめまじょう。



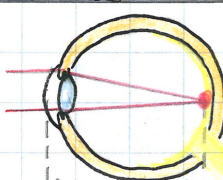
編集後記

今回、私は子どもたちの視力低下を心配しています。日常生活でも、目を酷使する機会が多くなっています。視力を保つためには、適切な生活習慣を身につけることが大切です。



近視

網膜より手前が合っています。近くは見えますが、遠くはぼやけて見えにくくなります。



正視

網膜にピントが合っています。クリアな像が結ばれます。

近視って何？