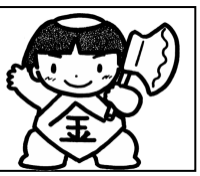
きんたろう



令和4年10月3日
丹波篠山市立八上小学校
ほけんしつ

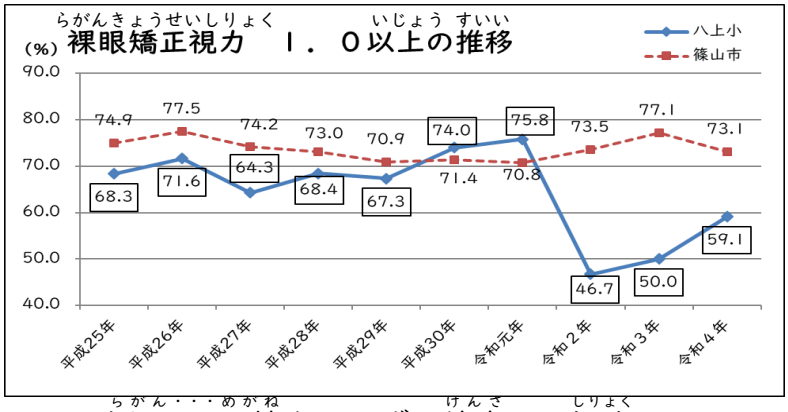
10月10日は目の愛護デー

目は、生まれてすぐは、ほとんど見えていなくて、生後３カ月で0.01程度の視力です。その後、少しずつ発達し、６か月ごろに大人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右の視力に差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。「黒板の文字がみえにくいな。」「遠くの看板がぼやけて見える。」など見えにくさを感じたら、早めに目のお医者さんに行くようにしましょう。

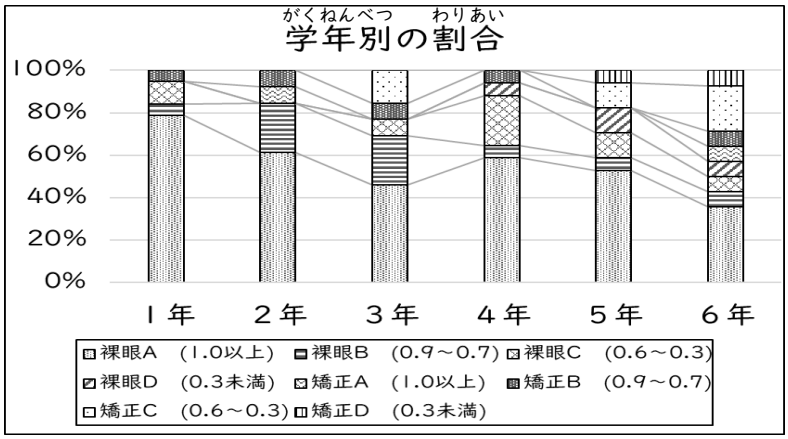
八上小学校の４月の視力検査結果より

【グラフ１】



・裸眼…眼鏡をかけずに検査した視力のこと
・矯正…眼鏡をかけて検査した視力のこと

【グラフ２】



【グラフ１】を見ると、令和２年度の 1.0以上の視力の人が、急激に下がっています。令和２年３月から５月の３ヶ月、新型コロナウイルス感染症が流行したため、学校が休みになりました。そのせいで外遊びができなかったり、スマホやパソコン、テレビなどを使っている時間が長くなったりして、全国的にも視力が低下したといわれています。八上小学校では、原因はわかりませんが、同じように視力が低下していることがわかります。

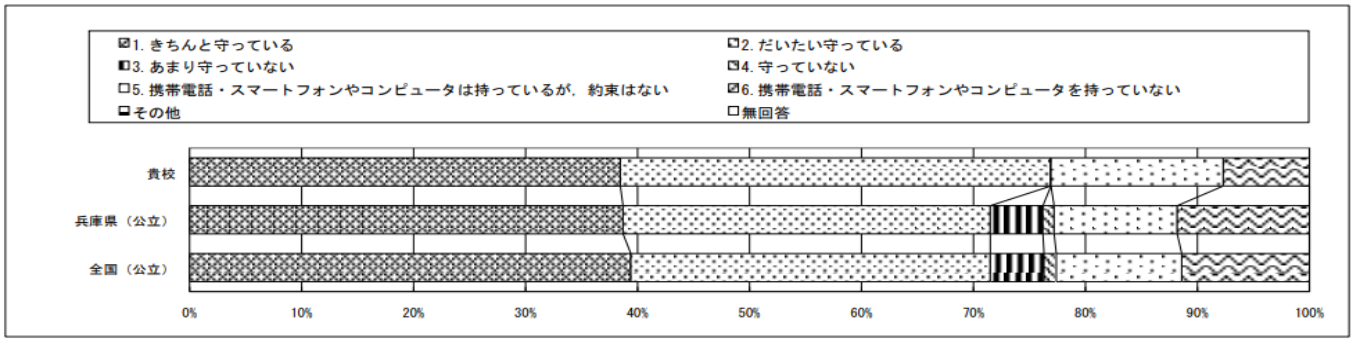
【グラフ２】の「学年別の割合」を見てみると、高学年ほど視力の低下がみられます。見えにくいまま過ごしている人や、視力に合っていない眼鏡をかけている人が多いことがわかります。

低学年の人は、視力が 1.0以上の人が多いので、これからも目にやさしい生活を心がけましょう。

10月の視力検査を３・４・５日で行います。1.0 のランドルト環Cが見えにくい人で、まだ病院に行っていない人は、早めに行くようにしましょう。

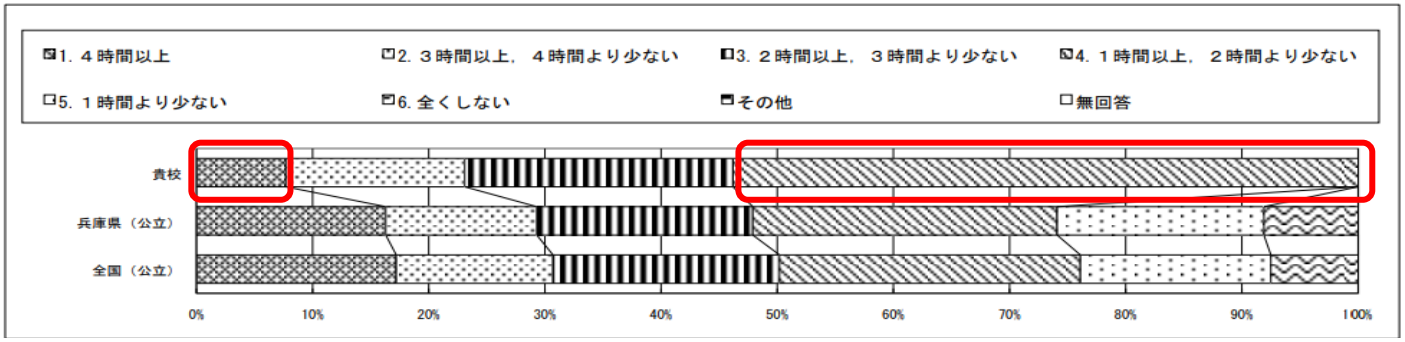
６年生の令和4年度全国学力・学習調査の結果より

質問番号	質問事項										
（４）	携帯電話・スマートフォンやコンピュータの使い方について，家の人と約束したことを守っていますか										
選択肢	1	2	3	4	5	6	7	8	9	その他	無回答
貴校	38.5	38.5	0.0	0.0	15.4	7.7				0.0	0.0
兵庫県（公立）	38.7	32.8	4.7	1.0	11.0	11.8				0.0	0.0
全国（公立）	39.4	32.1	4.8	1.1	11.2	11.4				0.0	0.0

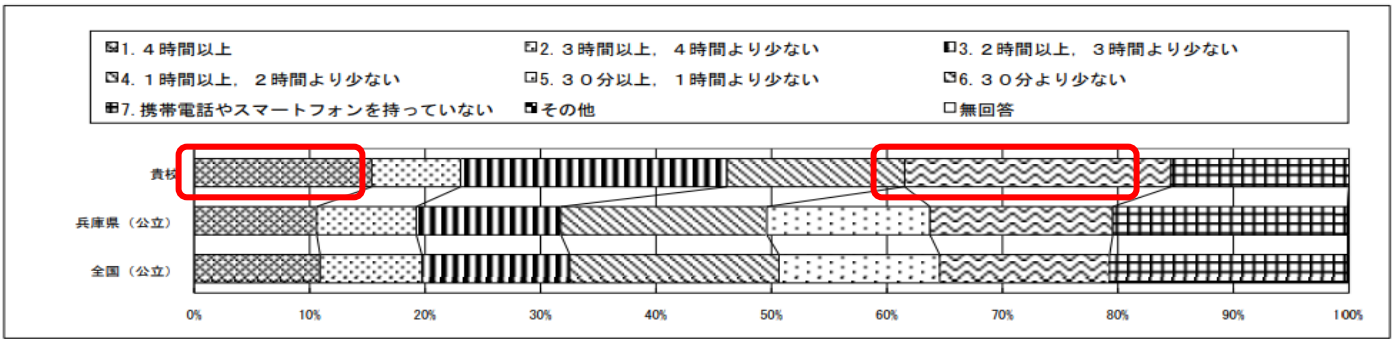


携帯電話やスマートフォンをもっている人は、「きちんと守っている」「だいたい守っている」人が多く、ほとんどの人が使い方のルールを守っていることが分かりました。
『八上小学校ネット利用の６か条』の「⑥おうちの人ときまり（場所や時間など）を決めて使う。」のルールがしっかり守れていますね。さすが、６年生です。

質問番号	質問事項										
（５）	普段（月曜日から金曜日），１日当たりどれくらいの時間，テレビゲーム（コンピュータゲーム，携帯式のゲーム，携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む）をしますか										
選択肢	1	2	3	4	5	6	7	8	9	その他	無回答
貴校	7.7	15.4	23.1	53.8	0.0	0.0				0.0	0.0
兵庫県（公立）	16.3	13.0	18.6	26.2	17.8	8.1				0.0	0.0
全国（公立）	17.2	13.5	19.5	25.9	16.4	7.5				0.0	0.0



質問番号	質問事項										
（６）	普段（月曜日から金曜日），１日当たりどれくらいの時間，携帯電話やスマートフォンでＳＮＳや動画視聴などをしますか（携帯電話やスマートフォンを使って学習する時間やゲームをする時間は除く）										
選択肢	1	2	3	4	5	6	7	8	9	その他	無回答
貴校	15.4	7.7	23.1	15.4	0.0	23.1	15.4			0.0	0.0
兵庫県（公立）	10.6	8.6	12.5	17.8	14.1	15.8	20.3			0.0	0.1
全国（公立）	10.9	8.8	12.8	18.1	13.9	14.7	20.6			0.0	0.1



八上小学校の６年生がテレビゲームをしている時間は、半分くらいの人が１時間～２時間までですが、反対に４時間以上している人もいました。
SNS を見ている人は、３０分までの人と２時間から３時間までの人が多かったですが、４時間以上見ている人も多くいました。
テレビゲームや SNS をしている人は、目を休ませながらしていたでしょうか？心配しています。

目にやさしい生活のしかた

スマホやタブレット、テレビなどのデジタル機器は、私たちの生活に欠かせないものになっています。短い時間使用することに問題はありませんが、長い時間使用するときは気を付けることがあります。

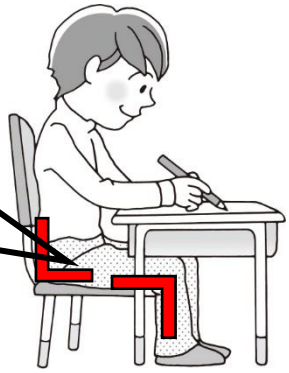
そこで、目に優しい生活のしかたを心がけるようにしましょう。

①

30 ㎝以上離して見よう。

本やスマホ、タブレットに近づきすぎていない？

②



ひざ、こしを90度にして座ってみよう。

よい姿勢で座れているかな？

③

30分に１回、20秒以上、遠くを見みよう。

時間を決めて、こまめに休憩してるかな？

④

目の表面がかわかないように、まばたきを意識してみよう。

まばたきの回数が減っていないかな？

チャレンジ！

目のクイズ

目のクイズが１２問あります。
あなたは、何問解けるかな？
こたえは、保健室前の掲示板にあるよ

① 本を読むとき、目との距離は？
- A 10cm
- B 30cm

② 勉強中だけど…よくないところは？

③ 視力検査に使う、これの名前は？

- A ドーナツ環
- B ランドルト環

④ 疲れている目にいいのは？
- A バランスよく食べる
- B しっかり寝る

⑤ ゲームやスマホを使うときは？
- A 時間を決めて使う
- B 目が疲れたらやめる

⑥ 「目○を下げる」○に入るのは？
- A 尻
- B 頭

⑦ トンボの目は何個ある？
- A 2個
- B 30,000個

⑧ コンタクトレンズを発明したのは？
- A ダ・ヴィンチ
- B ザビエル

⑨ １分間に何回くらいまばたきをする？
- A 8～10回
- B 15～20回

⑩ 目の本体（眼球）はどんな形？
- A しかく □
- B まる ○

⑪ 目の本体（眼球）の大きさは？
- A 卓球のボール
- B 野球のボール

⑫ 目の本体（眼球）はどんな形？
- A しかく □
- B まる ○

３分間の目の体操

目がつかれたら、どんぐりころころの曲をゆっくり歌いながら、目の体操をしてみよう。

①どんぐりころころ ギュッととじて	②どんぶりこ パッと開く	③おいけに　はまって 上を見る	④さぁたいへん 下を見る
⑤どじょうがでてきて 左を見る	⑥こんにちは 右を見る	⑦ぼっちゃんいっしょに 左まわり	⑧あそびましょう 右まわり
⑨どんぐりころころ ギュッととじて	⑩よろこんで パッと開く	⑪しばらくいっしょに 上を見る	⑫あそんだが 下を見る
⑬やっぱり　おやまが 左を見る	⑭こいしいと 右を見る	⑮ないてはどじょうを 左まわり	⑯こまらせた 右まわり