



近視の予防はなぜ必要か？

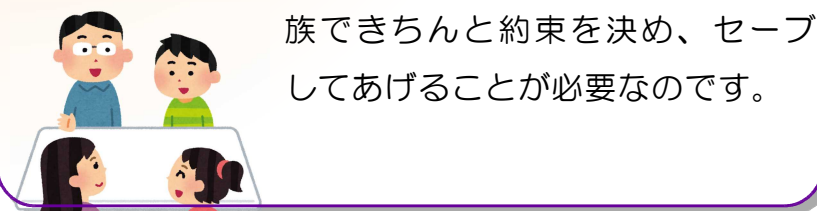


近視の原因は、遺伝的なもの、環境的なものがあると言われていてます。親が近視の場合、子どもが近視になる可能性は比較的高くなります。環境的な要因には、「近いところ(30cm未満)を長時間見る行動が多いこと」「外での活動が少ないこと」があります。幼児期からゲームや動画等で画面を近くで見ることが多いことも近視の増加の一因ではないかと考えられます。



「眼鏡やコンタクトがあるのだからいいじゃない?」と思う人もいるかもしれませんが、それらの道具も視力が守られていなければ使うことはできません。さらに、様々な研究によって、**近視は将来的に目の病気にかかりやすい**ことが分かってきました。例えば、放置すると失明してしまう「**緑内障**」「**網膜剥離**」等は、**近視の場合、数倍程度発症しやすい**といわれます。ですから、低年齢から視力が下がらないように気をつけて生活することが大切です。

それでも、子どもは「将来」のことより「今の楽しさ」を優先してしまうこともあります。ですから、将来、お子様が健康で幸せな生活が過ごせるように、家族できちんと約束を決め、セーブしてあげることが必要なのです。



子どもは見えにくいことをうまく伝えられない

子どもは、少しずつ視力が下がってきても、それをうまく言葉で伝えることができないものです。見えなくても「そういうもの」だと思ってしまうのです。

たとえば、昨年までA視力で、1年後にC視力になったお子さんに「前と比べて、見えにくくなった?」と聞いても、3、4年生くらいだとほとんど自覚がありません。5、6年生になると、「そういえば、最近遠くが見えにくいです」と自覚できるようになってきます。多くの子どもたちがそのような傾向にあります。

それらのことから、大人が気づかないうちに、お子さんの視力の低下が進行してしまうことがあります。

黒板の見え方



また、視力の低下は、黒板の文字や提示された資料等も見えていないため、**成績低下の原因**にもなることもあります。また、視力が低下するとき、見えにくさから神経が疲れ、頭痛や肩こり、気分不良等の**体の不調の原因**にもなります。また、ここ数年で、近視だけではなく、乱視と診断される子どもが増えてきました。乱視も進行すると、文字や顔等が重なって見えるので、とても脳が疲労します。乱視も、専門医の診断を受け

乱視の見え方

ないとわかりませんので、**検査によって視力低下がわかった場合や目を細める等の行為がある場合は、専門医に受診**しましょう。

「のみぐすり、ただしくのめっているかなクイズ！」

ぜんもん、できるかな?

第1問 (ジャカジャン♪)

くすりをのむときは、^{ぎゅうにゅう}牛乳やジュースで
のんではいけない。○か×か。



第2問 (ジャカジャン♪)

カプセルのくすりは、中からこなを出してのんだほうがよい
○か×か。

第3問 (ジャカジャン♪)

あさ、くすりをのみわすれたときは、
ひるに2つのめばよい。
○か×か。



第4問 (ジャカジャン♪)

他の人がもっているくすりは
のんではいけない。
○か×か。

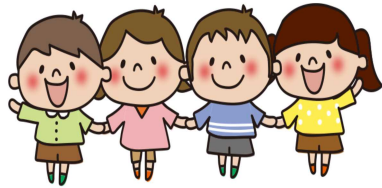


ゲームの約束、ありますか？

約束は あなたを大切に思うきもちがつまっている

あなたのうちには、ゲームや動画を見るときに約束はありますか？おうちの人は、時間の約束をきびしく言いますか？時間をまもらずに、ゲームやスマホをとり上げられて、しかられたことはありますか？もしそれがあるなら、**おうちの人があなたをとても大切にしてくれている**ということです。あなたをしっかりと守ろうとしてくれています。

子供のあなたは、やりたいだけやらせてほしいと思うよね。その気持ちも、よくわかります。だけど、おうちの方はあなたのことが、大切に大切にしかたがない。だからこそ、大人になっても元気で幸せでいてほしいし、約束をきちんと守れる人になってほしいのです。意味のないきびしさではないんだよ。その思いをうけとめていこうね。



保健室 より

「うちほうち」の ルールで 子どもを守る







おうちの方へ

ゲームやスマホ依存、SNSでの悪口やいじめなど、家庭で買い与えたものによって、トラブルが起きて不登校になってしまうことも少なくありません。

学校でも、時間や使い方の約束を決めることについて指導はしていますが、オンラインゲームやSNSを実際に使用するのは家庭の中のことです。例えば、使い方や約束が守れない場合はまだ与えない、また夜は時間を決めて親が預かるなど、「うちほうちのルール」を作って、お子さんの心と体を守りましょう。

約束は、定期的に親子で確認して、守っていることをほめ、その気持ちを大切にしてくださいね。それが、よい使い方を継続するための秘訣です。

のみぐすりクイズのこたえ

- | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|---|
| 第1問 | ○ | みず
水が「ぬるまゆ」で | あけたりつぶしたりしない | きめられたりようとタイミングで | ほかの人からもらわない |
| 第2問 | × | | | | |
| 第3問 | × |  |  |  |  |
| 第4問 | ○ | | | | |