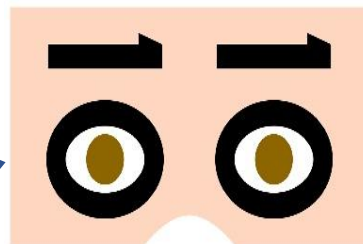


# ほけんだより 10月

由利本荘市立鳥海小学校  
保健室  
令和8年10月8日

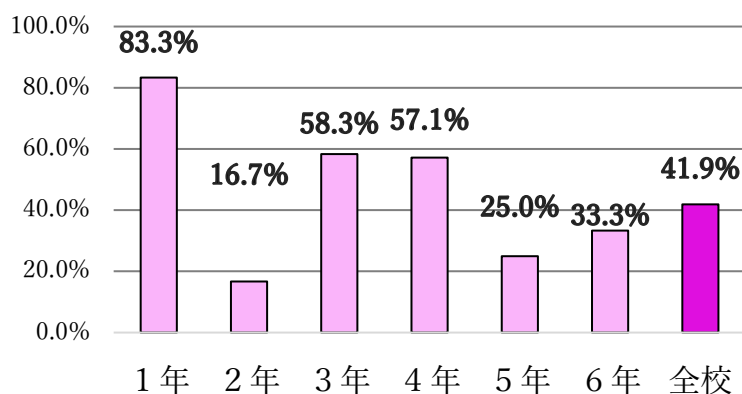
## 10月10日は、目の愛護デーです！

1947年、中央盲人福祉協会が、失明予防の運動として10月10日を「目の愛護デー」と決めました。現在は、厚生労働省の主催で10月を「目の愛護月間」として、目の健康に関する活動や取組が実施されています。



## 鳥海っ子の視力の現状は・・・

裸眼視力がAの人の割合（R8年度9月）



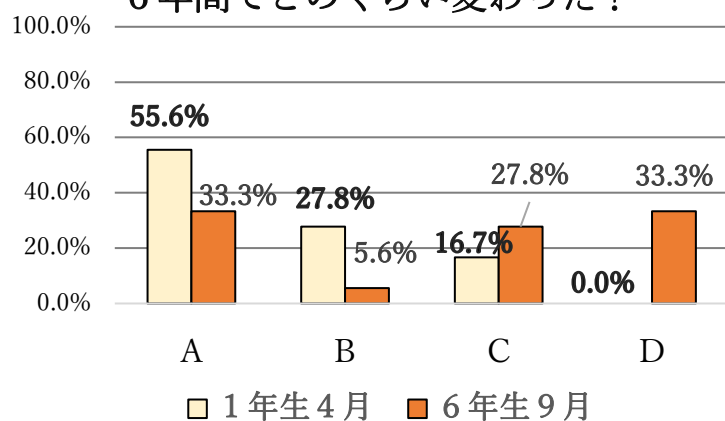
先月実施した視力検査で、裸眼視力が両目Aだった人の割合は、左のグラフのとおりです。

人数で表すと、全校74名中31名、半数以下という結果でした。

また、メガネ着用者14名の中で、矯正視力が両目Aだった人は、4名だけでした。

検査の際、子どもたち自身も、「全然見えなかった」「信じられない」「嘘だと思いたい」と話しており、特に高学年では、見えづらさを自覚している児童が多い様子でした。

6年間でどのくらい変わった？

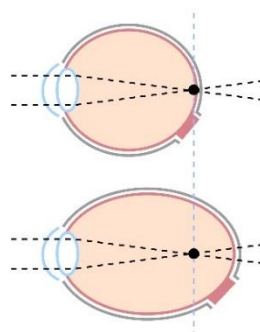


左のグラフは、今年の6年生が1年生だった頃（令和3年4月）の視力検査結果と、今回（令和8年9月）の視力検査結果を比較したものです。ちなみに、転出入関係なく、現在在籍している児童の結果を比較しています。

こうして結果を比較すると、6年間で視力が低下した児童が増えていることが分かります。

日本眼科医会によると、日本では、小学生の約10パーセントが近視で、中学生になるとさらに増え、20～30パーセントの生徒に近視が見られるようになるそうです。近視は学年が上がるにつれて増加する傾向があります。

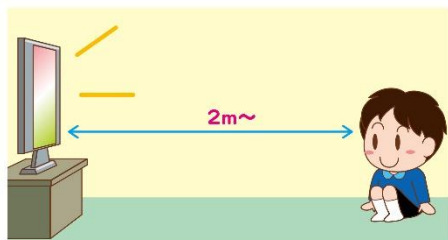
成長期には、身長が伸びると同時に眼球も発育して大きくなります。最近はその成長に伴い、眼軸長（角膜から網膜までの長さ）が異常に伸びることが原因の近視が増えています。体が成長する時期である小学生のうちは、近視が進行しやすいと言われています。目によい生活を心掛けることで、近視の予防につながります。ぜひ、ふだんから、目によい生活を意識していきましょう。



# 今からできる 目によい生活

## ① メディアの画面と目の距離を離す

(近ければ近いほど、近視や急性の斜視になるリスクが上がります。)



テレビは、2 m以上離れて見ます。

画面が大きければ大きいほど、距離をあける必要があります。

スマホ、ゲームやノートは  
30 cm以上はなします。



姿勢を正して見ましょう。  
見えづらい人は、眼鏡等を使ったり表示を大きくしたりしてみましょう。

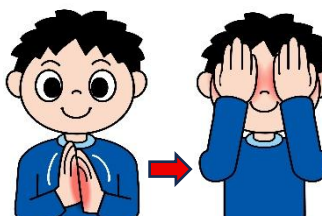
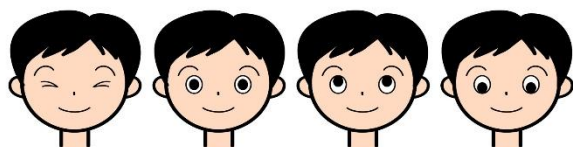


## ② 「目の休憩（目のリラックスタイム）」を作る

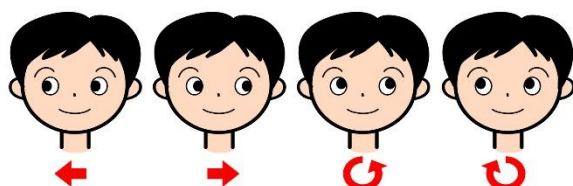
(近視の予防になります。)

人間は、遠くの方を見ると、目の筋肉がリラックスします。

20～30分に1回、天井や窓の外など遠くを20秒以上見つめ、目を休めましょう。



目の周りをあたためることや、目の周りのツボ押しもおすすめです。



まっすぐ前を向いて目だけを動かす「目の体操」をして、筋肉をほぐしましょう。

たいよう  
「太陽」  
こめかみの  
手前の凹み

せいめい  
「晴明」  
目頭と鼻の  
間の凹み

ぎょよう  
「魚腰」  
まゆ毛の  
真ん中

しょうきゅう  
「承泣」  
黒目の  
真下

※9月に実施した第2回メディアコントロールチャレンジの結果を載せています。(次ページ以降)  
近視予防のためにも、メディアの使い方や生活習慣を振り返ってみてください。

## 10月15日は「世界手洗いの日」です。

せっけんを使った正しい手洗いができれば、感染症などの病気の予防ができて、100万人の命が守れると言われています。

日本でも、少しずつ寒くなり、感染症が流行り始める時期です。

感染症予防の基本である「せっけんを使った正しい手洗い」を、ご家庭でもよろしくお願いします。



## 第2回（9/5～6）メディアコントロールチャレンジ結果

～第1回の結果と比較しながら、今回の結果をチェック！～

※ピンク:達成率が100%の箇所 青:達成率が特に低い箇所 に色をつけています。

### みんなのルール どのくらい達成できたかな？

- ①朝、6時45分までに起きる
- ②1・2年:夜9時まで 3・4年:夜9時半まで 5・6年:夜10時まで に寝る
- ③メディアの利用は1日2時間まで また、夜8時までにはやめる（本荘由利ルール）
- ④勉強場所にメディアを持ち込まない（勉強中に、「ながら使い」をしない）

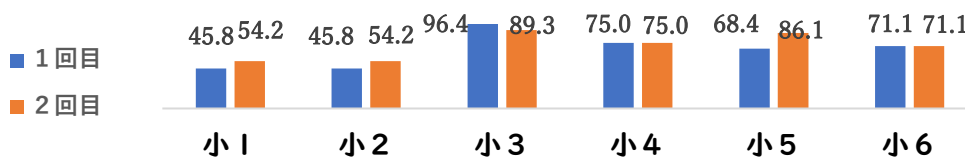


#### ①起きる時間（朝6時45分まで起きる）



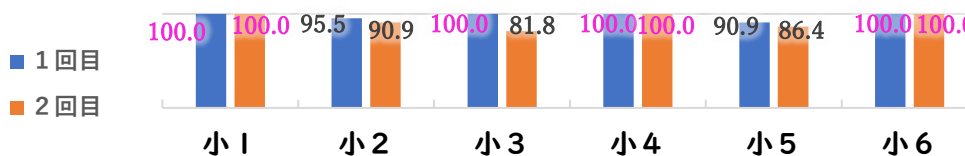
| 平均時刻 |     | 1年   | 2年   | 3年   | 4年   | 5年   | 6年   |
|------|-----|------|------|------|------|------|------|
|      | 第1回 | 6:37 | 6:50 | 6:39 | 6:17 | 6:24 | 6:25 |
|      | 第2回 | 6:29 | 6:14 | 7:05 | 6:29 | 6:49 | 6:28 |

#### ②ねる時間（低学年:夜9時 中学年:夜9時半 高学年:夜10時まで）

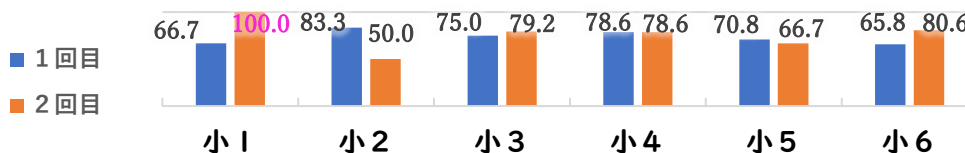


| 平均時刻 |     | 1年    | 2年    | 3年    | 4年    | 5年    | 6年    |
|------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|      | 第1回 | 21:09 | 21:21 | 21:31 | 21:10 | 21:30 | 21:42 |
|      | 第2回 | 20:56 | 21:17 | 21:21 | 21:09 | 21:26 | 22:00 |

#### ③ー1 使用時間は、1日120分（2時間）までにする

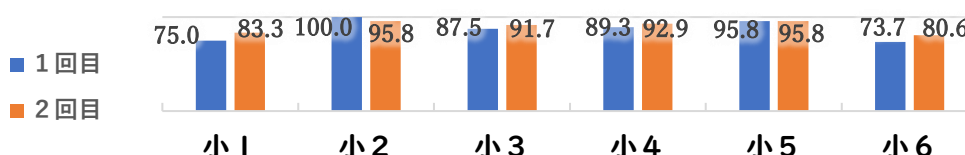


#### ③ー2 夜8時以降はメディアを使用しない（本荘由利共通ルール）



| 1日の平均使用時間 |     | 1年   | 2年   | 3年   | 4年  | 5年   | 6年   |
|-----------|-----|------|------|------|-----|------|------|
|           | 第1回 | 83分  | 106分 | 81分  | 86分 | 100分 | 103分 |
|           | 第2回 | 100分 | 104分 | 101分 | 76分 | 84分  | 71分  |

#### ④勉強する場所にメディアを持ち込まない（「ながら使い」をしない）



起きる時間については、前回より達成率が上がった学年が多かったです。

3年と5年の起床時間の平均は目標よりも遅くなっています。

就寝時間についても、前回より達成率が上がった学年が多く、全体的に改善傾向が見られました。しかし、低学年の達成率は未だ半数程度であり、また、6年生の就寝時刻の平均も前回より遅くなっています。

今後も睡眠時間を意識して生活するようにしましょう。

1日120分以内という目標の達成率は、全体的に高いですが、第1回より下がった学年が3学年ありました。

夜8時以降は使用しないという目標の達成率は、1年と6年で大幅に上がりました。今回は、上学年よりも、下学年の方が、平均使用時間が長いという結果でした。

勉強する場所にメディアを持ち込まない（ながら使いをしない）ことの達成率は、全体的に前回よりも上がっています。

## 家族ルール どのくらい達成できたかな？

### 家庭学習に取り組む時間は、しっかり確保できているかな？

・各家庭で決めた家族ルール、どのくらい達成できたでしょうか。

・家庭学習の時間の目安は、(学年+1)×10分 です。

(1年:20分 2年:30分 3年:40分 4年:50分 5年:60分 6年:70分)

ちなみに、学校にいる時は、45分 で1時間の授業です。

休憩を挟みながらでいいので、目標の時間勉強できるといいですね。



#### ○家族で決めたルールを守る

|        | 1年   | 2年    | 3年    | 4年    | 5年    | 6年    |
|--------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 第1回達成率 | 100% | 95.8% | 95.8% | 89.3% | 91.7% | 76.3% |
| 第2回達成率 | 100% | 75.0% | 91.7% | 92.9% | 91.7% | 80.6% |

家族ルールの達成率は、上  
学年が上がっています。上学  
年では、具体的な内容の家族  
ルールを設定している家庭が  
多く、子どもたちも取り組みや  
すかったのではないかと考えら  
れます。

学習時間については、前回  
よりも長くなった学年がたくさ  
んありました。3・4年生も、目  
安の時間までもう少しです。メ  
ディアとの付き合い方を工夫し  
ながら、家庭学習の時間もしっ  
かり確保していきましょう。

#### ○勉強時間(目安: 学年×10+10分)

|       | 1年  | 2年  | 3年  | 4年  | 5年  | 6年  |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 目標時間  | 20分 | 30分 | 40分 | 50分 | 60分 | 70分 |
| 第1回平均 | 23分 | 36分 | 35分 | 48分 | 38分 | 60分 |
| 第2回平均 | 28分 | 46分 | 39分 | 48分 | 65分 | 76分 |

## ☆「家族ルール」達成率アップのひみつ ～上学年のみなさんが考えたルールとは～

### ① メディアを使わない時の過ごし方をルールにする

「〇〇が終わったらメディアを使って OK」というルールに加え、上学年は、さらに「メディアを使わない分、何をして過ごすか」というルールを設定している人がたくさんいました。

メディアを使わない時の過ごし方がはつきりするため、我慢してメディアを使わないようにするのはなく、他の過ごし方に意識が向きやすくなるのではないかと考えられます。

#### (例)「メディアを使わない時間は〇〇をする」「〇〇をする時間を作る」

- ・メディアを使わない時は、外遊びをする。
  - ・メディアを使わない時は、お絵かきや読書をする。
  - ・メディアを使わない分、スポ少をがんばる。
  - ・1日の中に、運動する時間を必ず作る。
- など

### ② 具体的な時間を指定してルールを作る、時間のバランスを考える

たとえば、どうしても見たいテレビ番組の時間や、友達とゲームをして過ごしたい時間が決まっている場合は、その時間はメディアを楽しむ時間として決めてしまってもいいと思います。そうすることで、逆算して1日の過ごし方の計画が立てやすくなります。また、1日の過ごし方の見通しがもてると、メディアを使う時間と他のことをする時間のバランスに目が向きやすくなります。

#### (例)「〇時～〇時はメディアを使っていい時間にする」

##### 「メディアの時間が〇〇より長くならないようにする」

- ・夜の7時～8時はメディアを使っていい時間にする。(見たいテレビの時間に合わせる)
  - ・メディアを使う時間が、勉強時間よりも長くならないようにする。
  - ・メディアを使った時間と同じ時間、読書やお手伝いをする。
- など