

目を守るための大切なお話

しりよくていかよぼう
～視力低下予防のために～

令和6年度

山梨県養護教員研究会

小学校中学年向け

まいにち せいかつ
毎日の生活の中で、こんなことはありませんか？

□授業中、黒板の字が見えにくい。

□ものを見るとき、目を細めてしまう。

□教科書や本を読むときに、顔を近づけてしまう。

□テレビやタブレットなどに近寄って見てしまう。

⚠️ 多く当てはまる人は、遠くが見えにくい近視の状態になっているかも？！



とお きんし 遠くが見えづらくなる「近視」について知ろう



はっきり見える



「近視」の人の見え方

ぼやけて見える

「近視」の人が増えています。

「近視」になると、大人になってから、いろいろな目の病気にかかりやすくなってしまいます。

いちど目がわるくなると、元にもどるのは むずかしいと言われています。

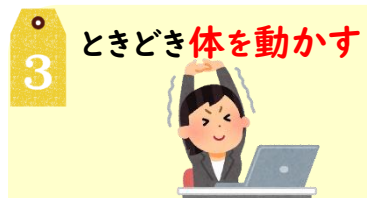
タブレットを使うときに気をつけてほしいこと



しせいよくイスに座って
使うのがポイント。



30分おきに画面から目を
はなし、20秒以上遠くを見る。



休けいするとき、まばたきや
背のびをしてみよう。



画面に日光が当たるときは、
カーテンを閉め、調整しよう。



夕方や夜は、特に部屋の
明るさに気をつける。



家族といっしょに使う
時間のルールを決めよう。

どくしょ がくしゅう

読書や学習をしているときなどに「これまでと見え方がちがうな」と感じたら、

学校の先生やおうちの人に相談し、早めに眼科を受診しましょう。

