

目を守るための大切なお話

しりよく 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

小学校高学年向け

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。

□ものを見る時、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。

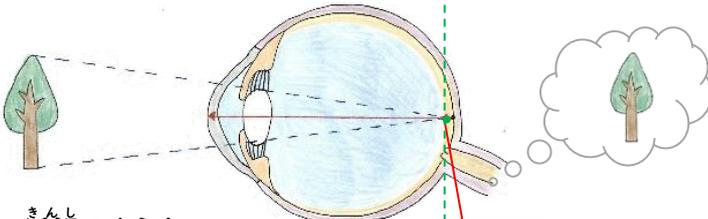
□テレビやタブレットなどに近寄って見てしまう。

⚠️ 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？！

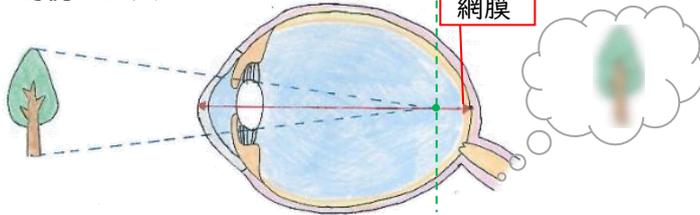


近視とは、「遠くが見えにくく、近くが見やすい目の状態です」

正しく見えているようす



近視のようす



ピントの合う位置

目は、入ってきた光の向きを、ちょうどよい方向に曲げて、網膜に合わせています。

網膜にピントが合うとものはっきり見え、ピントがずれるとぼやけて見えます。

「近視」とは、近くを見るときはピントが合うけれど、遠くを見るときにピントが合わず、はっきり見えない状態をいいます。

近視がある人は、目の大きさが、後ろ方向に大きく伸びてしまうことが多いそうです。その原因のひとつに、タブレットやスマホ、ゲーム機などを長い時間近くで見続けることがあげられます。

タブレットを使うときに気をつけてほしいこと

1 30cm 以上
はな 離して使う
30cm

姿勢よくイスに座って使うのがポイント。

2 30分に1回は
きゅうけい 休憩する

30分おきに画面から目を離し、20秒以上遠くを見る。

3 時々体を動かす

休憩のとき、瞬きや背伸びなど体を動かすと効果的。

4 明るさを調整して使う
学校では・・・
カーテンをうまく使う

画面に日光が当たるときは、カーテンを閉め、調整しよう。

家では・・・
明るい部屋で使う

夕方や夜は、画面の明るさを少し暗めにする。

5 寝る1時間前には
やめる

家族と一緒に使う時間のルールを決めよう。

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。

