

め たいせつ はなし 目をまもるための大切なお話

令和6年度
山梨県養護教員研究会
小学校低学年向け

とお 遠くが見えづらくなる「きんし」についてしよう!



はっきり見える



「きんし」の人の見えかた
ぼやけて見える

「きんし」の人がふえています。
「きんし」になると、大人になってから、
いろいろな目のびょう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、もとにもど
るのはむずかしいといわれています。

タブレットをつかうときに気をつけてほしいこと

1 30せんちいじょう



しせいよく、いすに
すわってつかおう。

2 30分に1回は



30分おきに画めんから目をはなし
20びょういじょう遠くを見よう。

3 ときどき体をうごかす



休けいのとき、まばたきや
せのびをたくさんしよう。

4 学校では・・・ カーテンをうまくつかう



画めんじの光が当たる
ときは、カーテンをしめよう。

5 家では・・・ 明るいへやでつかう



夕方や夜は、とくにへやの
明るさに気をつけよう。

6 ねる1時間前には

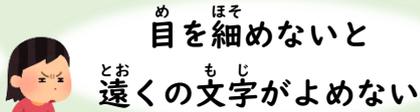


やめる
家ぞくといっしょにつかう
時間のルールをきめよう。

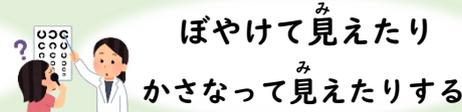
こんなときは、先生やおうちの人につたえよう



黒ばんの字が
見えにくい



目を細めないとき
遠くの文字がよめない



ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする

保護者のみなさまへ

低学年のお子様は、自分自身で視力低下に気づくことができないまま日常生活を送っている場合があります。そのため、周囲の大人が気付いてあげることが重要です。視力が低下している子どものサインとして、まばたきが多くなる・目を細めて見る・目をこすることが増える・対象物に近づいていく、などがあげられます。このような動作が続く場合は、早めに眼科を受診していただけるようお願いいたします。