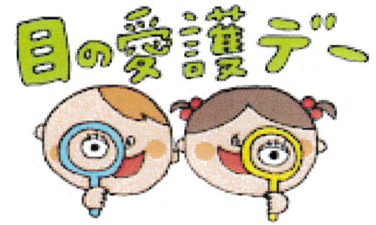




ほけんだより

上庄ひいらぎ こども園 10月

10月10日は目の愛護デーです。
視力は生後に発育し就学期に完成します
(特に3歳までは急激に視力が発育しますが、
これらは脳の発育に関係するものです)
だから、乳幼児期は特に目にやさしい環境を整えましょう



視力低下の原因

☆パソコン・タブレット・スマホ等の見過ぎ

画面が小さいスマホや凝視・集中を必要とするゲームはパソコン操作以上に目に大きな負担をかけます

☆姿勢の悪さ

同じ姿勢でゲームに夢中になっていませんか？

画面に集中すると姿勢はうつむきがちになり、その姿勢で見続けると目の緊張に繋がります

☆暗い環境

文字や絵が見えづらいとより近くで見ようと姿勢も悪くなります



目にやさしい生活をしましょう

☆規則正しい生活を送りましょう

☆朝食を取りましょう(バランスのとれた食事をしましょう)

☆外遊び30分(視力を育てるのに有効です)

☆長時間 近くを見続けない

☆正しい姿勢で

子どもの身長は常に伸びています 椅子や机の高さは適正ですか？

☆寝る2時間前はパソコン・タブレット・スマホ等の画面を見ない

☆ブルーライトカット機能の付いたモニターを使う

光の感受性が高い乳幼児は大人に比べ数倍の影響を受けます

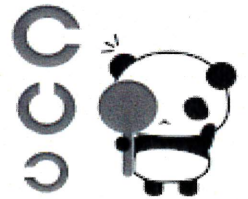
☆前髪、眼にかかっていませんか？

「20-20-20ルール」

アメリカ検眼協会が作成した眼精疲労予防習慣です(厚労省も推奨)

「20分ごと」に「20秒以上」「20フィート(およそ6メートル)先」を

見て目を休めること



スマホやタブレットの普及に伴い教育環境においても眼を使う機器が周辺にあふれる時代となり、眼の負担は劇的に増えています。

文科省の2018年の調査では裸眼視力1.0未満の小学生は34.1%と、近視の子ども達が急増している現状があります。

普段の生活の中に子ども達の視力を低下させる環境がたくさんあると気づき、できるだけ眼を疲れさせないようにしましょう。

