



令和7年11月4日
札幌市立平岸西小学校
2年生 特別号

保健指導 「目をたいせつにしよう！」

10月は、目の健康を考える月でした。そこで2年生では、ゲームやスマホなどの「画面」を見るとどうして視力が下がるのか、そして視力を下げないためにどうしたらよいかを考えました。

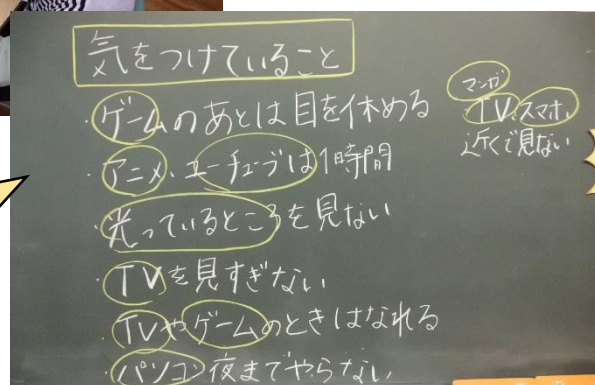


「視力」がどのように発達するかを学びました。小学1～2年生には視力は完成し、これ以上上がることはないと知ります。

視力を下げないために気を付けていることや、おうちの人との約束を書きました。

発表してみると、共通点があることに気付きます。「**あれ？全部画面がある！**」

どれもゲームやテレビなどの「画面」に対する約束でした。



どうして「画面」を見ると視力が下がるのか、学びました。

- ① 近くを長い時間見るから
- ② まばたきの回数が減るから

そして、外遊びをすることが、視力を下げずに守ってくれるというお話もしました。

まばたき15秒ストップ体験では、「**目が疲れる**」「**痛い**」と実感していました。

視力を下げないために、できることを考えました。視力を大切にしようと、たくさんの方を
方法を考えていました。

1組

し力をさげないために
できることは？

- ・外あそびする(いっぱい)
- ・できるだけはなれ見る
- ・ゲームしたあとイキナ
- ・まばたきする
- ・とおくをみる
- ・時間を決める(短く)



2組

し力をさげないために
できることは？

- ・外あそびする(学校でも)
- ・テレビを見たら目を休める
- ・近くを長くみない
- ・くらいところで見ない
- ・テレビの時間をへらす
- ・テレビやゲームを長い時間見ない

★「し力」が下がらないように、がんばりたいことを書こう。

- ・ゲームをする時間をへらしたおね。
- ・外あそびをいっぱいする。
- ・テレビ(ゲーム)を長時間見ない。

ゲーム1時間かんに1かいで30分だけを15分
にする

ゲーム15分がおあたら40びょうじな
くて1分間にする。日青れている日は外
あそびをするようにする。