

保健室からこんにちは



「なんとなく不調」は“目”からきている!?

～子どもたち視力とところに今、何が起きているのか～

「最近、うちの子肩や首が痛い、頭が痛いって言い出して…」
「視力検査の結果、こんなに悪いと思わなかった…」
「イライラしていると思ったら、目の疲れだったなんて…」

その小さなサイン、
見逃していませんか？



視力低下、もう他人事じゃない

- 視力1.0未満の小学生、約4割：かつて18%だったのが、今や37%
- 目の疲れは「学力と「ころ」にも影響：集中力の低下、肩こり、頭痛
- 姿勢の悪さは“目”にくる：寝っ転がりスマホ、机で肘をついてゲーム…「不同視（左右の視力差）」の子も増加
- ブルーライトが乱す、ころと眠り：強すぎる光は脳を興奮させ、眠れなくなる



目を守ることは、未来の健康をつくること ～スマホ、ゲームの新習慣～

✔これからの習慣！	♥やり方（親子でどうぞ）	γ期待できる効果
画面を見る時間のルール化	30分ごとに10分休憩	目の負担、首肩こりの予防
休憩する時は窓の外を見る	意識してまばたきも	目の筋肉リラックス
いすに座って正しい姿勢で	距離は30cm以上が目安	不同視の予防&姿勢改善
寝る前は脳をクールダウン	寝る1時間前はノースマホ！ ✨	睡眠の質UP&疲労回復促進
外遊びで「遠くを見る」	30～60分、毎日が理想	近視進行のブレーキに
目の体操 	上下左右に動かす、まばたき多め	血流UP&ドライアイ予防
視力検査の「要受診」は放置しない	早めに眼科へ（家の中の目立つところに貼っておく）	見落とし防止&早期対応



目はころの鏡。目が疲れると、笑顔も元気も曇ってしまいます。でも、少し習慣を変えるだけで、ころも体もスッキリ軽くなります。「見守り」は「見直し」から。今日から“目を守る習慣”を親子で始めてみませんか？