

ほけんのひろば

令和4年6月17日
調布市立多摩川小学校
校長 上杉 潤
養護教諭
教育実習生

6年生の保護者の皆様へ

5/23から保健室実習を行っている養護教諭実習生の大原さんが指導をした様子についてお知らせします。

テーマ「目の健康を守ろう」

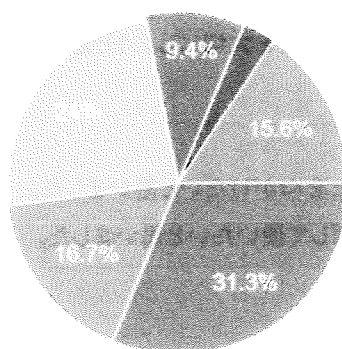
一人一台タブレット端末が配布され、子どもたちの学習環境も大きく変化し、モバイル機器の使用の増加とともに視力の低下が心配されています。そこで、6年生にタブレット端末使用時に目の健康を守る方法を一緒に考える指導を行いました。

普段のあなたの姿勢に最も近いのはどれですか？

質問1：普段のあなたの姿勢に最も近いものは次のうちどれですか？図を見て回答してください。

96件の回答

背もたれに寄りか
かったり、頬杖をつ
いていたりする人
が多い！

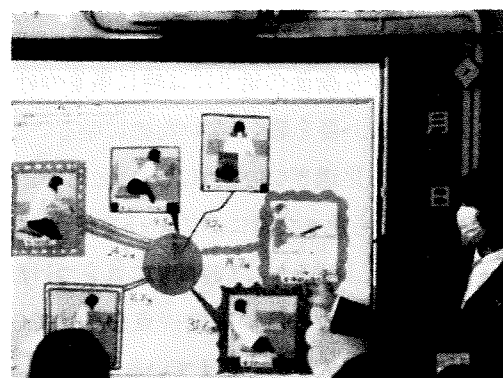


- 1 背中座り
- 2 チョコン座り
- 3 頬杖座り
- 4 スフィンクス座り
- 5 ポティースリッパ座り
- 6 正しい座り

6年生のアンケートの集計結果

1位 背中座り 31.3% 2位 頬杖座り 24%
3位 チョコン座り 16.7% 4位 正しい座り 15.6%

普段、正しい姿勢をしていると答えた人は2割に満たない状況。
全体では第4位でした。ちょっと少ないかな…。



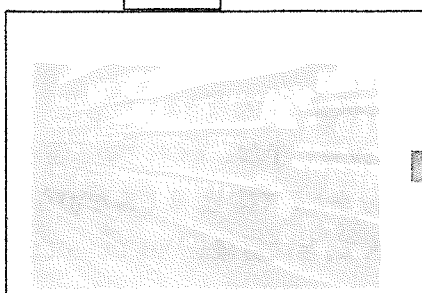
視力 1.5 と 0.01 の世界をくらべてみよう

五感（視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚）のうち、視覚（眼）から得られる情報は50～80%といわれています。

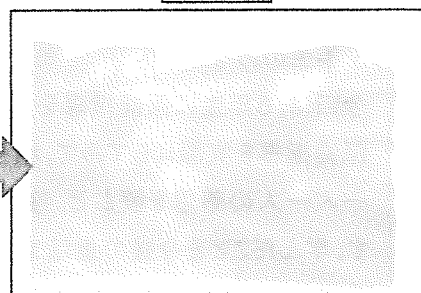
目はとても大切です。

そして視力 1.5 と 0.01 では見える世界が全然違います。コンビニに並んでいるジュースも見分けられない…

1.5



0.01



目の健康を守りながらモバイル機器を使う時のポイントについて考えよう

姿勢(きょり)	明るさ	時間
・画面からはなれて見る。(近くで見ない。) ・姿勢を良くする。 ・ねながら見ない。 ★<u>背中をのばす。</u> ★<u>お尻を後ろにして深く座る。</u> ★<u>床に両足をつける。</u> ★<u>画面から目を 30 cm 以上はなす。</u> ★<u>目線は画面と垂直にする。</u>	・部屋を明るくする。(暗いところで見ない。) ・画面を明るくし過ぎない。 ・画面を暗くしない。 ・明るさを調整する。 ★<u>暗いところで見ない。</u> ★<u>画面の明るさを調整する。</u>	・画面を見すぎない。 ・目を休める。(遠くを見る。) ・時間を決めて使う。(長時間使用しない。) ・ねる前は見ない。 ★<u>ねる1時間前にはやめる。</u> ★<u>30分に1回は20秒遠くを見る。</u>

正しい姿勢で座ってみよう 30 cmリボンを使って実際に正しい姿勢で座ってみました。

子どもたちの感想(一部ですが紹介します)

- ・五感の中で目からたくさんの情報を得ていることがわかり、目を大切にしようと思った。
- ・目の大切さが改めてわかった。
- ・視力には、姿勢が関係していることがわかりました。
- ・視力が悪くならないように、これからも姿勢を良くすることを心がけたいと思いました。
- ・いつも背筋を丸めて使っていたから今度から背筋を伸ばして使いたいと思いました。
- ・いい姿勢がわかりました。
- ・姿勢を直したいと思った。
- ・日頃から画面の近さには特に気をつけようと思いました。
- ・これ以上目を悪くしないために明るいところで見たり遠くで見たりしようと思った。
- ・画面を見過ぎないようにしようと思いました。
- ・これから色々な時にタブレットを使うので、今日学んだことを活かして、「姿勢」、「明るさ」、「時間」に気をつけたいと思います。
- ・実際に視力の低い人の視点を見せてくれて分かりやすかったです。
- ・目が悪い人がどう見えているわかりました。
- ・視力が0.01の人と1.5の人では見え方がとても違うということにびっくりしました。
- ・クイズがとても楽しくわかりやすかった。
- ・リボンをもらえてうれしかった。
- ・めっちゃ楽しかったです。

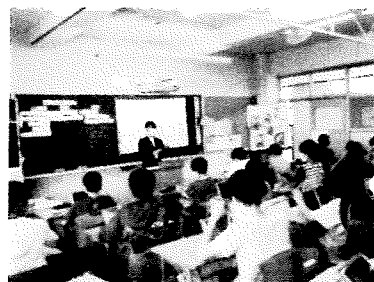
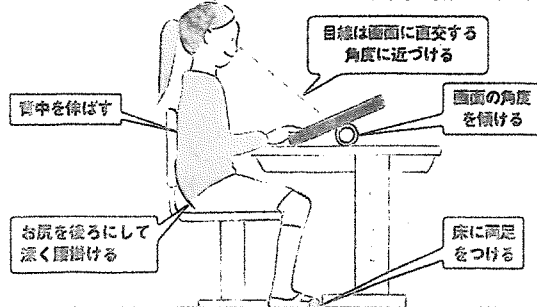


図10 タブレットPCを利用する際のポイント



6年生のみなさんへ

今回は、6年生に保健指導をするという機会をいただきました。

保健指導を実際にしてみて、積極的に授業に参加してくれている姿が印象的でした。

一人一人の感想を読むと、授業を自分事として捉え、楽しみながら学んでくれたことが分かりとてもうれしかったです。学んだことを今後の生活でも意識して、目の健康を守ってほしいと思います。

充実した4週間を過ごすことができました。6年生の皆さんありがとうございました！ 養護教諭実習生 大原雅