



南中学校 保健室
NO.4 R8.6.22 発行



第1回元気アツフ週間

はじまるよー！

期間：**6/29(月)~7/5(日)**



生活習慣改善の取組として、小中合同で実施している「元気アツフ週間」が始まります。

元気アツフカード		年 番 名 前
★それぞれの目標時間を家族と相談して決めよう。		
1	起床時刻	時 分
2	就寝時刻	時 分
3	メディア使用時間	平日 分 休日 分
4	Myメディアルール	例:寝る30分前にはゲーム・携帯をやめる、充電をリビングでする、夜9時にはメディアから離れる ※自分の目標を達成するために、「メディア」について自分が取り組む具体的な行動を考える。
5	My睡眠ルール	例:夜10時30分までに布団に入る、お風呂を早めに入る、宿題を夕飯前に終わらせる ※自分の目標を達成するために、「睡眠」について自分が取り組む具体的な行動を考える。
目標を設定後、担任へ提出する。 期限：6月25日(木)まで		保護者確認

教えて！

先生たちの
Myルール！

ここに印を
もらいましょう！



目標を立てよう！

① 起きる時間、寝る時間、メディア使用時間(平日・休日)を決めよう！
目安時間を参考にします。

② Myメディアルール、睡眠ルールを決めよう！

1週間自分が取り組む具体的な行動を考えよう。目標をたてたら、おうちの人に見せて、印かサインをもらいましょう。

提出締切：6月25日(木)

〇〇先生 Myメディアルール！

家の中では、スマホは手の届かないところに置いておくようにしています！

□□先生のMy睡眠ルール！

夜10時に寝ることを意識しています。睡眠が第1優先！
→時間がない時は携帯を触らないようにしています！

◇◇先生 My睡眠ルール！

自分の睡眠時間を把握するようにしています。7時間以上寝ることが目標です！

勉強も遊びもまずは元気な身体があつてこそです。望ましい生活習慣が「できた」「できない」ではなく、自分の生活習慣と向き合い、少しでも良くしようと意識して過ごす1週間にして欲しいです。

裏面は、近視予防のお話です！

テレビに携帯電話、タブレット、みなさんの周りは、たくさんのメディアであふれています。

みなさんの「目」は大丈夫ですか？文部科学省の学校保健統計調査によれば、小学生の裸眼視力 1.0 未満の割合が、約 50 年の間に 2 倍以上増えていることが分かりました。

特に問題なのは、その多くが「**近視**」であることです。

近視 = 近くは見えるが、遠くはぼやけて見えにくい状態 です。

がんじく
眼軸（目の長さ）が伸びると近視が起これと言われており、1度伸びた眼軸は、基本的には元に戻りません。だからこそ、近視の進行を抑えることが重要です！

近視予防

のお話！



近視になっても、
眼鏡やコンタクトで
矯正すれば良い？



確かに、日常生活上の視力は
矯正できます。
しかし、近視が強くなりすぎると、
将来、目の病気にかかるリスクが
高くなります。

そこで、3つの
近視予防策！

合言葉は、30-30-2！

30cm 視距離を離す

両目で無理なく焦点を合わせられる距離の限界はおよそ20~30cmです。

携帯電話、タブレットと目の間は30cm以上あけましょう！

30cm=約スマホ縦2台分！

30分 持続させない

「近くで見る」という負担が一定時間以上続くことで、眼軸が伸びるという生体反応が起こるのではないかと考えられています。

メディア使用は、30分でやめてみましょう！

2時間 外の光を浴びる

公益社団法人日本眼科学会も、眼軸の伸びを止めるために「1日合計2時間以上太陽光を浴びることが効果的」だと言っています。

メディアから離れて、外に出てみましょう！

元気アップ週間中、近視予防を意識しながらメディアと上手に付き合ってみませんか？