

# ほけんだより～2年生特別号～

今からでも遅くない。視力低下に歯止めを！

自分たちにできることを考え、共有し、実践にうつそう！

6/4(金)に視力低下の問題について考えました。1年生と2年生のときの視力検査を比べてみると、目の悪くなっている人がとても増えていることに気づきました。原因を考え、共有した後、どうしたら視力を回復することができるのか、目に優しい生活が送れるのか、班のみんなで作説を立てました。今週から班ごとに、視力アップを目指して取り組みを始めています。

## 【みんなが考えた視力低下の原因】

・姿勢がわるい(目が近い)・ゲームのやりすぎ(瞬きをしていない)・パソコン、タブレットを使う時間が増えた・夜更かしのしすぎ・部屋が暗いところでテレビやゲームをしている・勉強の時間が増えた

## 【各班の取り組み内容】

### 【1班】

●時間を決めてゲームやタブレットを使う。  
家で【平日】1時間30分以内【休日】3時間以内  
30分に1回休憩を入れる。姿勢に気を付ける。

### 【2班】

●昼休みにみんなで視力回復のトレーニングを行う。(内容は1週間ごとに変える。)  
●休みの日は空いている時間に行く。

### 【3班】

●視力回復に効くツボを押す。(朝の会)

### 【4班】

●近くや遠くを交互に見る。朝8時から2分間  
●休日は、3×10セット

### 【5班】

●目の体操、ストレッチを行う。(その日の朝にいつ行うのか班で話し合う)

### 【6班】

●∞マークを使った目の体操を行う。  
(朝、休み時間、昼休み)

視力が悪くなった原因は遺伝や環境など複合的なものが考えられます。視力の悪い人が必ずしも目に悪い生活をしていただけとは言えません。その逆もしかり…今回の取り組みで、今までの生活を振り返り、少しでも目に優しい生活を意識してくれればうれしいです。「姿勢が悪い」「部屋が暗い」といったところは、すぐに改善できる部分です。保護者さま、ご家庭でも、話題にさせていただけると幸いです。また、視力低下で病院受診のすすめをもらった人は、疾病の疑いがないか一度病院受診をお願いします。班で決めたことを毎日継続して行い、1学期終わりにもう一度視力測定を行います。果たして視力回復なるか?! 2年生の体を張った検証スタートです!

キリトリ



【保護者欄】家庭で気になること、話題にしたこと等あれば教えてください😊