

2025 年 6 月 30 日 6 月特別号
一宮市立大和中学校

大和中 目の健康トレーニング週間 7/2 (水) ~7/8 (火)

() 年 () 組 () 番 名前 ()

なぜ目のトレーニングを行うの？

- ・スマホ・パソコン・ゲームを使う機会が増え、目の疲労や眼球運動・遠近の調節力の低下など、視力が低下しています。近視が将来の目の病気（緑内障、黄斑変性など）のリスクを高める可能性があります。
- ・眼筋トレーニング（目の周りの筋肉をほぐす）を行うことにより、視力低下やけがの防止につなげます。
- ・スマホ・タブレットを長時間利用することによる視力低下を防ぎます。
- ・目の健康を意識した生活を送るためのきっかけを作ります。



目の健康トレーニング週間中、毎日家でもできる目に優しい生活をする目標を立て実行しよう。

★自分の生活を見直しなが、家でも 1 週間続けてできる目標①～⑥の中から 1 つ選んで実行しましょう。() に○をつけてください。

- ① () スマホ・ゲームなどの時間を、今より 30 分以上減らす。
- ② () 寝る前 30 分はスマホを見ない。ゲームをしない。
- ③ () 背筋を伸ばし姿勢をよくする。画面などから 30 cm 以上目を離す。
- ④ () スマホ・ゲームなど、使用 30 分に 1 回は 20 秒以上遠くを見る。
- ⑤ () 明るい部屋で、スマホ・ゲーム、読書、勉強などをする。
- ⑥ () 目の体操（鯖江市の目の体操）を、毎日 1 回以上行う。



★1 週間、自分でチェックしましょう。目標ができたなら○、できなかったら△を書きましょう。

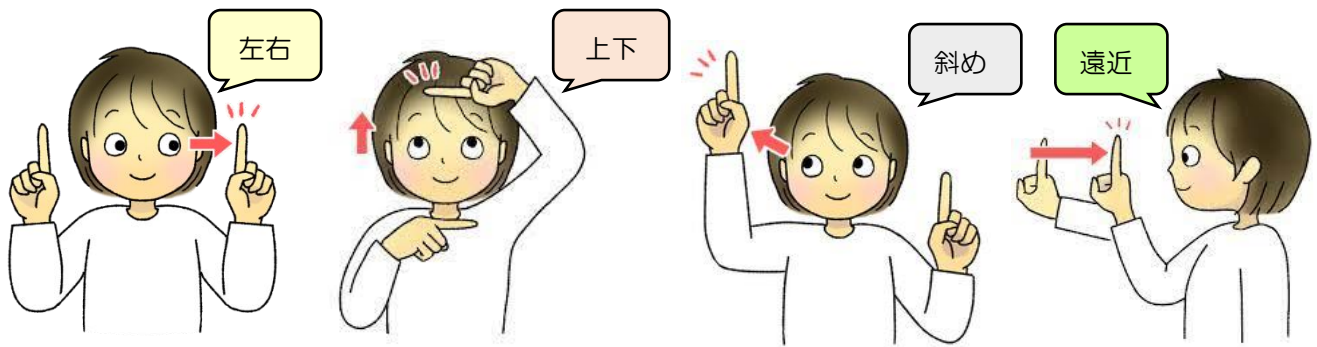
7/2 (水)	7/3 (木)	7/4 (金)	7/5 (土)	7/6 (日)	7/7 (月)	7/8 (火)

目の健康を意識した生活を送ろう

★保健委員が、みなさんの目標を守れたかどうか、毎日調査します。
クラスの半分以上ができていたら、廊下のポスターにシールをはります。頑張ったクラスを発表します。

★7月9日（水）に 1 週間目に自分の立てた目標が守れ、目に優しい生活が意識できたか、振り返りアンケートを行います。





目の健康トレーニング週間は、指を使って目のトレーニングを行います。

行う手順は、①左右交互②上下交互③斜め交互④円⑤左右に往復⑥上下に往復⑦斜めに往復⑧頭回し⑨遠近の動き⑩肩の運動の順番で行います。「鯖江市 目の体操」の動画（右の二次元コード）を見て行います。家庭でも動画を見ながら疲れた時にやってみましょう。3～4分でできます。毎日、目に優しい生活を意識しましょう。



近視によって将来引き起こされる病気

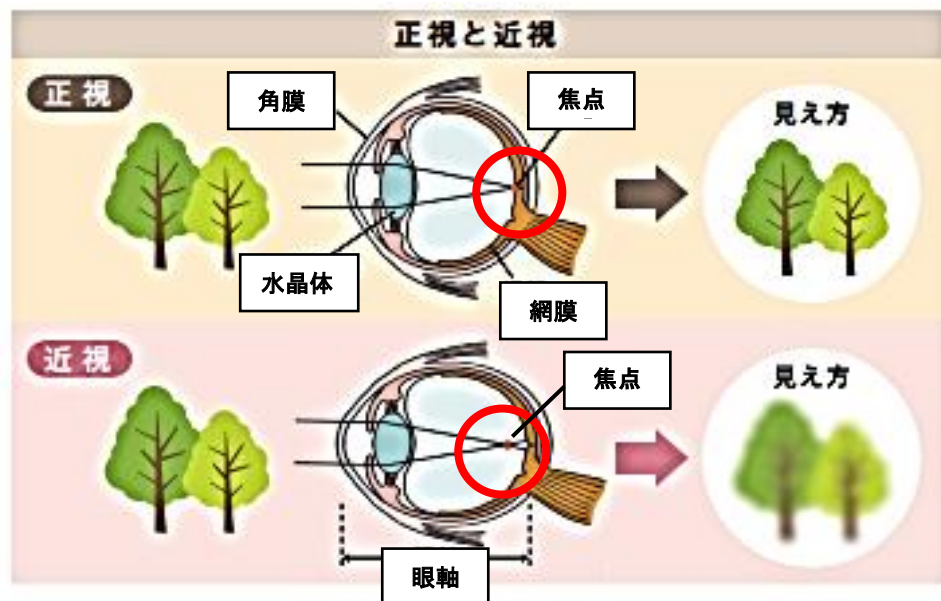
近視の発症・進行には、遺伝要因と生活環境要因の両方が影響していると考えられています。

正視は遠くも近くもはっきり見える状態で目から入った光が、網膜で焦点（ピント）が合った状態です。

近視は遠くがぼやけて見える状態で、光が網膜より手前で焦点

（ピント）が合った状態です。眼軸が長くなります。

近視は、将来、白内障、緑内障、黄斑変性、網膜剥離など、目の病気との関連が大きいことがわかっています。



「緑内障」

網膜の中心部である黄斑がダメージを受け、視界の中心が見えにくくなる病気です。今は見えていても、知らないうちに見える広さ（視野）が狭くなる病気です。日本人の後天失明原因の第1位です。

「白内障」

白内障とは、目の中にある水晶体というレンズの役割をする部分が濁ってしまう病気です。物がぼやけて見える、光をまぶしく感じる、視力が低下するといった症状が現れます。

「黄斑変性」

黄斑変性とは、眼の中の網膜というカメラのフィルムにあたる膜の中心に出血やむくみをきたし、視力が低下する病気です。放置すると進行して、視力の回復が不能になってしまう、病気です。見ようとする部分が、暗くなったり、ゆがんで見えにくくなったりする病気です。直線がゆがんで見えます。