

2026 年 7 月 3 日 7 月号
一宮市立大和中学校

大和中 目の健康トレーニング週間 7/6(月)～7/12(日)

() 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がります。
- ・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ら、家でも 1 週間続けてできる目標①～⑤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 () 目が乾かないようにまばたきの回数を増やす。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。明るい部屋
で、スマホ・ゲーム、読書、勉強などを行い、ベッドの中や寝転んで見ない。
- 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 () スマホ・ゲームなどの使用時間は、毎日 2 時間以内にする。

★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。

7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	7/11(土)	7/12(日)

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 13 日(月)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。

スマホの不適切な使用による

きゅうせい ないしゃし

「急性内斜視」



に注意！

近くのものを見る時は左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで「より目」のような状態になります。ところが近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この目の内側の筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側によってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、特にスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると...

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- ①一日のスマホの使用時間を短くする。
- ②スマホを見る時は、画面から 30 cm 以上離す。
- ③20～30 分に 1 回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20 分ごとに



たったの 20 秒でも
リフレッシュできる！

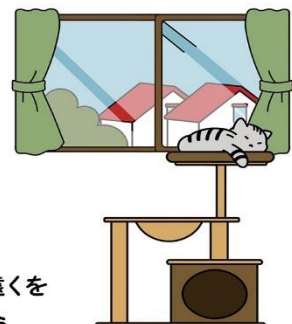
20 秒以上



10 歩先が約 6 m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20 フィート（約 6 m）先を〉



20 分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！？ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

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。「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。

