

ふくろう先生と
いっしょに!

たい せつ

め

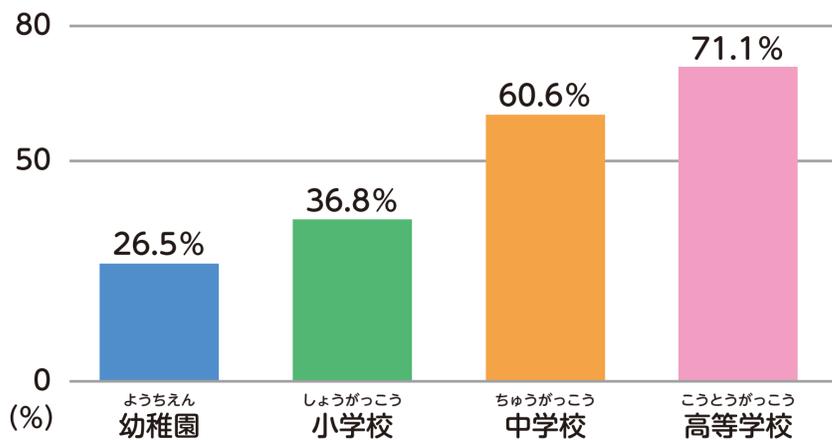
大切な目をまもろう

みんなの目は、よく見えるかな?
日本では視力が低くなっている子供が、
どんどん増えているんだ。

小学生でも3人に1人は裸眼視力が1.0未
満なんだ。40年くらいで、裸眼視力が1.0
未満の子供はどんどん増えているよ。



目の健康のために、みんなに
4つのお願いがあるんじゃ。
今日からいっしょに
やってみよう!



令和6年度学校保健統計より
裸眼視力1.0未満の人の割合

できるだけ外で遊ぶようにしましょう

外で過ごす、近視になりにくいよ。
「休日は1日2時間」を目標にしよう。

※熱中症や紫外線にも気をつけてね。

休日は
1日
2時間



長い時間、近くを見続けないようにしよう

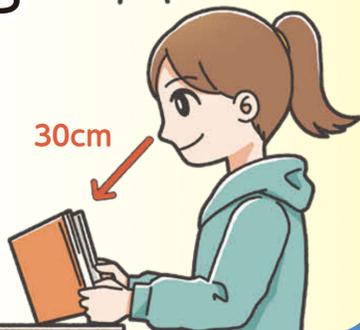
ずっと近くを見ていると、
目が疲れてしまうよ。
「30分に1回」は、
「20秒以上」、遠くを
見たりして目を休めよう。



明るい部屋で目から30cm離して見よう

本や画面を見るときは、部屋を明るくして、
顔を近づけすぎず、目から
「30cm離して」見よう。

30cm
離す



見えにくいときはすぐに教えてね

黒板の字が見えにくかったり、
ぼやけて見えたら、
先生やおうちの人に
言ってね。



おうちの方へ
(保護者向け)

子供の頃の生活習慣が、将来の視力に大きく影響します。「外遊び」「30分ごとの休憩」
「明るい部屋で」「目との距離」について、ご家庭でもルール作りと声かけをお願いいたします。