

保健ホームルーム活動を行いました。

日時：令和5年11月10日（金）7限目・・・2学年
 令和5年11月24日（金）7限目・・・1学年

【テーマ】

「目の健康について」



【内容】

- ・ワークシートによる振り返り（自分の視力、就寝前のスマホの使用時間、目の状態チェック）
- ・利き目チェック、目の仕組みについて
- ・令和3年度学校保健統計調査、令和5年度北高生の視力検査結果
- ・目の病気について（近視、ドライアイ、急性内斜視、コンタクトレンズによるトラブル）
- ・目のストレッチ、パームアイを実践
- ・目の健康寿命を延ばすために、今後の生活の改善策を考える

パワーポイントを活用し、各クラスの保健委員2名が中心となって進行了ました。ワークシートを使い、自分の生活や目の状態を振り返ったり、ものを見る仕組みや目の病気について学びました。ホームルームの後半では、疲れた目をリラックスさせる効果のある「目のストレッチ」や「パームアイ」を紹介し、クラスメイト全員で実践しました。

【感想】

保健ホームルーム後には、「近年、目の悪い子どもが増えていることは知っていたが、こんなに増えているのに驚いた。」「今はドライアイの症状には当てはまらなかったけれど、ドライアイになってしまう可能性はあることがわかったので、スマホを長時間触らないようにしたり、目のストレッチをするなどして、予防しようと思った。」などの感想がありました。

【ホームルームの様子】



やってみよう **目のストレッチ**

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウイंक……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。