

せんせい  
ふくろう先生と  
いっしょに!

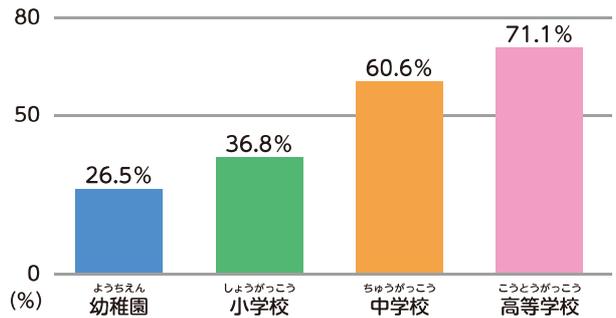
# 大切な目をまもろう

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。



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!

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。



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、近くを見続けられないようにしましょう

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。

# せ ぼね 背骨からのSOS、 み のが 見逃していませんか？

せき ちゆう そく わん しんこう そう き ぼつ けん こども けいらい まま  
脊柱側弯症の早期発見が子供の未来を守ります。



## せき ちゆう そく わん しんこう 脊柱側弯症ってなんだろう？

- 背骨が左右にカーブする病気で、思春期の女子に多いと言われています。
- 原因はまだはっきり分かっておらず、進み方も人によって違います。
- 自覚症状がなく、自分では気づきにくいこともあります。

そく わん しんこう  
側弯が進行すると……

- 腰や背中の痛み・疲れ、息がしづらい感じることがあります。
- 姿勢や見た目の変化により、心理的なストレスが生じることがあります。

## そう き ぼつ けん そう き ちりよう たい せつ 早期発見・早期治療が大切！

- 早く気付けば、多くの場合、経過観察や器具（コルセット）による治療を行いながら、学校生活や部活動を続けることができます。
- 背骨のカーブが大きくなるまで気付かないと、まれに手術が必要になることもあります。
- 「ちょっと変かな？」と思ったら、早めに病院を受診しましょう。



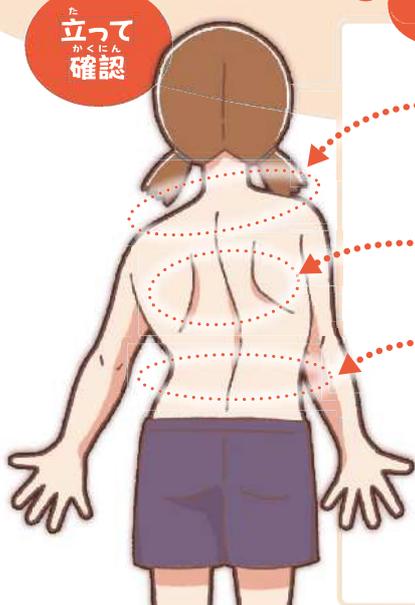
## か てい で も せ なか や こし を チェック して み ま し ょ う

- 下のイラストを参考に、家族と一緒に鏡の前で背中や腰の様子をチェックしてみましょう。
- 気になるサインがあったら、一人で悩まず、保健室やかかりつけ医・整形外科医に相談しましょう。



## ち ょ っ と だ け 、 せ なか タイム

### か てい で も す ぐ で き る 背 骨 の チェック



#### 1. 肩の高さの左右差

鏡の前でまっすぐ立ち、左右の肩の高さが同じかを見ます。

#### 2. 肩甲骨の高さ・位置の左右差

後ろ姿を見て、左右の肩甲骨の高さや出方がそろっているかを見ます。

#### 3. ウエストラインの左右差

腰のくびれや体のわきのラインが、左右で同じような形・高さを見ます。

#### 4. 背中・肋骨のふくらみ(肋骨隆起・腰部隆起)の左右差

両手を下に下げてゆっくり前かがみになり、背中や肋骨の片側だけが高くなっていないかを見ます。

た っ て  
か っ く に ん  
確 認

ま え  
か が み で  
か っ く に ん  
確 認