

保健委員会活動報告

目の健康を守るために！
～愛 EYE大作戦！～

1 テーマ設定の理由

昨年度

視力低下を防ぎ、目の健康を守る「目に優しい生活」を発信し、全校で取り組む活動を行いました。

今年度

目の健康づくりをさらに意識して生活できるようにするために、「チャレンジすること」をより分かりやすく発信する活動に取り組むことにしました。

2 活動の計画

- ①「目の健康づくり 十小 10のチャレンジ！」
を考える(1学期)
- ②「目の健康づくり 十小 10のチャレンジ！」
掲示物作成(9月)
- ③目の健康づくり キャラクター作成(9月)
- ④「目の健康づくり 十小 10のチャレンジ！」
各教室で説明する。(10月)
- ⑤「愛 EYE 大作戦！」を行う。(11月)
- ⑥アンケートを実施する。(12月)

3 目の健康づくり 十小 10のチャレンジ！

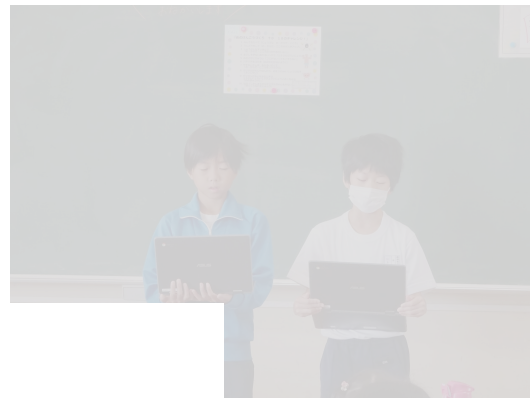
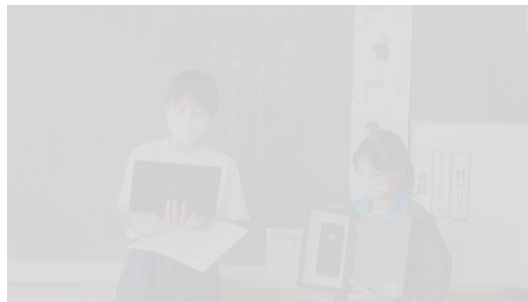
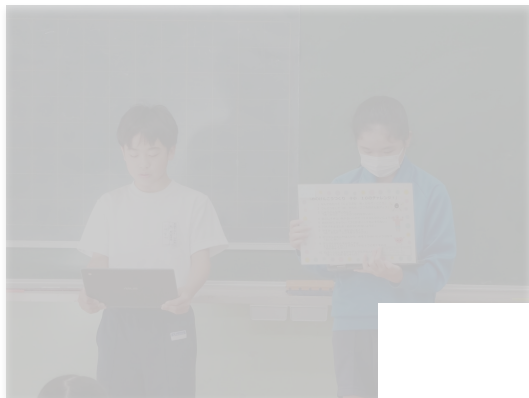
「目の健康づくり 十小 10のチャレンジ！」



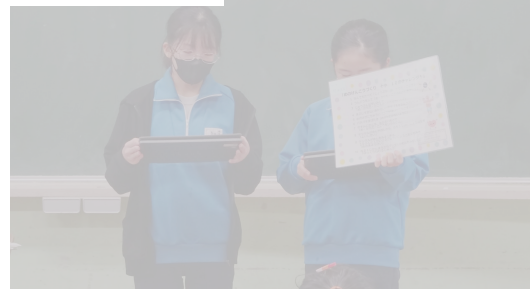
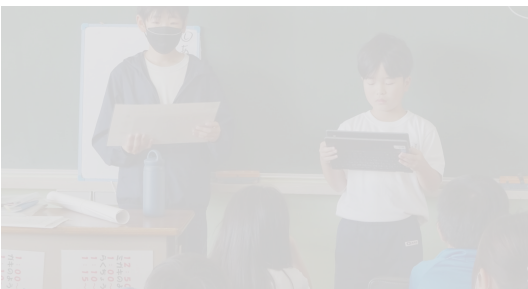
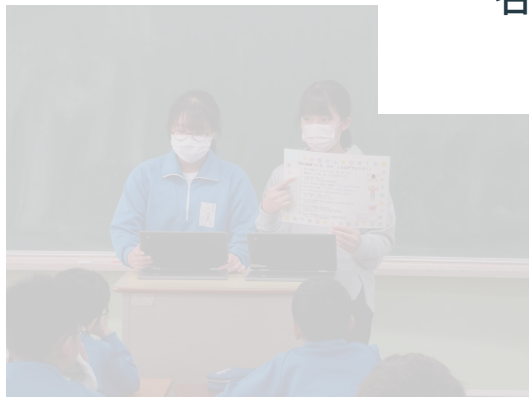
- 1 なんでも食べて「丈夫な目・体・心」
- 2 運動をして「目・体・心の元気アップ」
- 3 十分なすいみんで「目・体・心の疲れを回復」
- 4 まぶしすぎない明るい部屋で「500ルクス以上」
- 5 目のけがに注意「ゴミが入ってもこすらない」
- 6 パチパチまばたき「目がかわかないように」
- 7 休み時間は、明るい外で「目・体・心をリラックス」
- 8 デジタル画面や本から目を30cm以上離す「良い姿勢」
- 9 デジタル画面を見る時は
30分に1回20秒以上遠くを見る「目の休憩」
- 10 寝る1時間前からデジタル画面を見ない
「ゆっくり眠る準備」



3 目の健康づくり 十小 10のチャレンジ！



各クラスで発表している様子の写真です。



1 何でも食べて「丈夫な目・体・心」



アスタキサンチン



アントシアニン

2 運動をして「目・体・心の元気アップ」



1日2時間以上
外で活動しようね。



3 十分な睡眠で「目・体・心の疲れを回復」



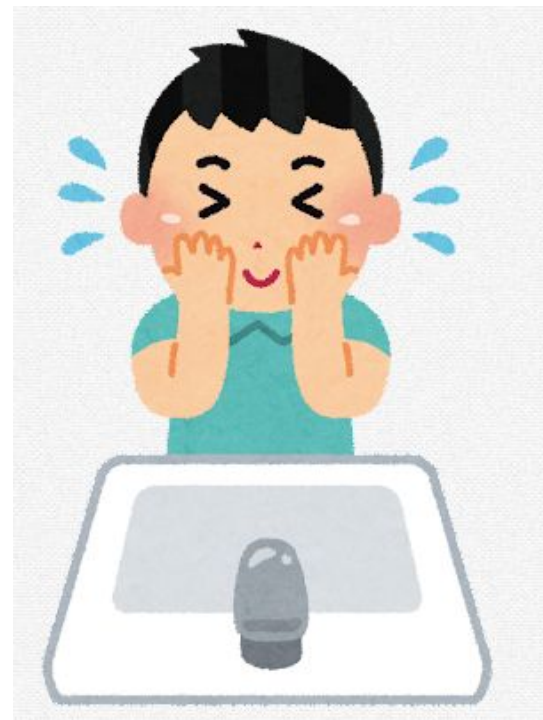
9～11時間は
寝ようね。

4 まぶしすぎない明るい部屋で

「500ルクス以上」



5 目のけがに注意「ゴミが入ってもこすらない」

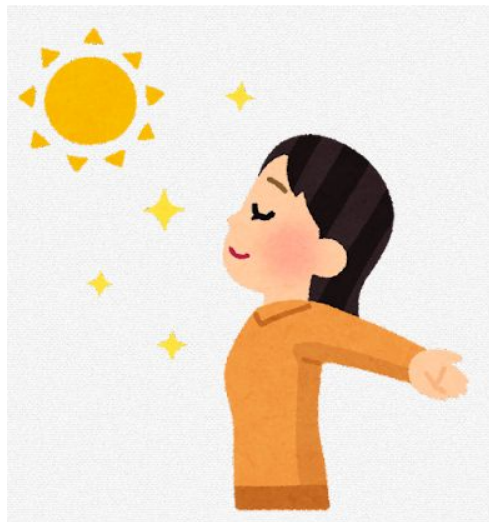
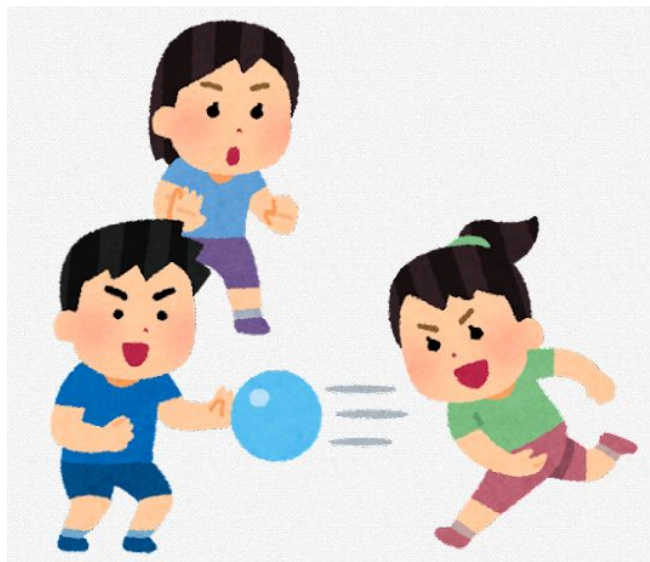


6 ぱちぱちまばたき「目がかわかないように」



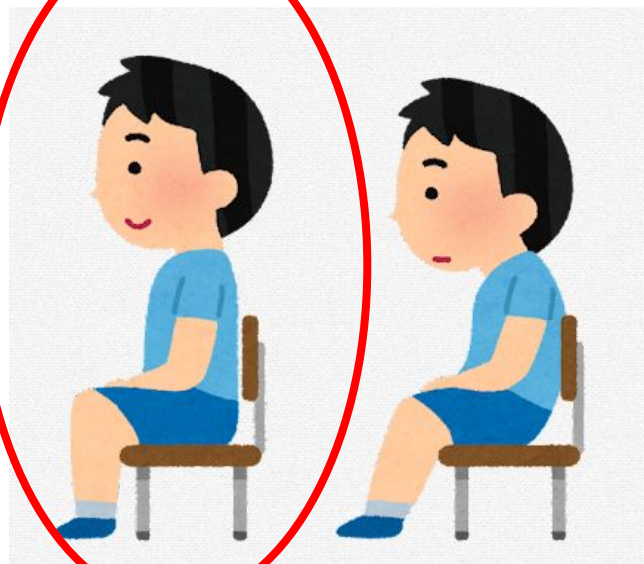
7 休み時間は、明るい外で

「目・体・心をリラックス」



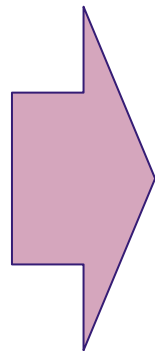
8 デジタル画面や本から

目を30cm以上離す「良いしせい」



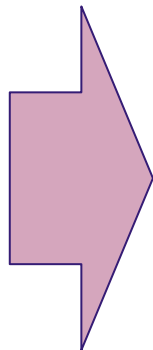
9 デジタル画面を見る時は

30分に1回 20秒以上遠くを見る「目の休けい」



10 寝る1時間前からデジタル画面を見ない

「ゆっくり眠る準備」



感想

- 教室では、うなずきながら聞いてくれている人がたくさんいました。
- 保健委員は、聞いてくれる人の目を見て伝えることができました。
- 目に優しい、目の健康づくりの行動を実行してもらうためには、別の方法で伝えたり、くり返して伝えたりする必要があると思いました。

4 愛 EYE大作戦！

ほ けん い いんかい
保健委員会

あい

愛

あい

EYE

だいさくせん

大作戦！

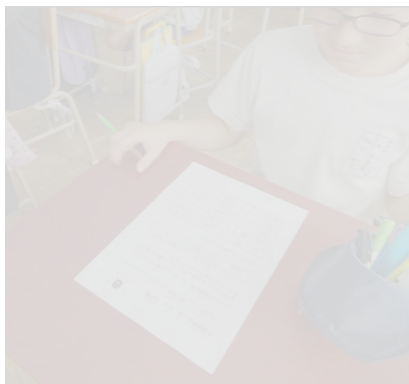
かんが

～～○か×かを考えよう～～

4 愛 EYE大作戦！



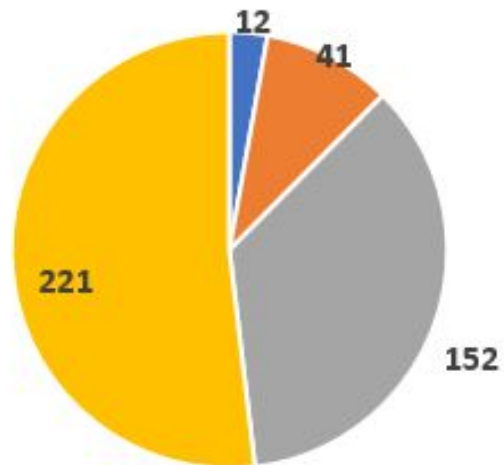
保健委員が採点
しました。
何問正解
しているかな？



4 愛 EYE大作戦！

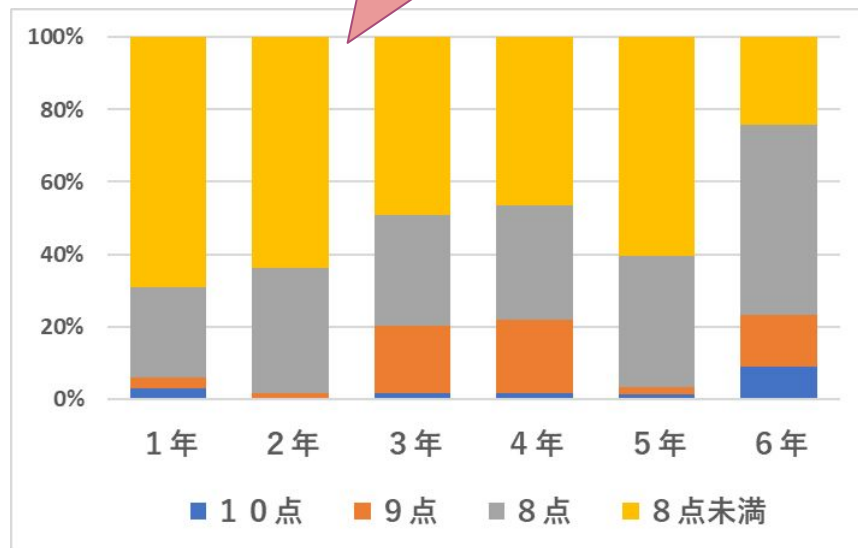
8問以上正解した人

⇒全校で152人



■ 10点 ■ 9点 ■ 8点 ■ 8点未満

学年毎の割合



感想

- 「愛 EYE大作戦！」は、楽しみながら目の健康について考える時間になりました。
- 全問正解した人が少なかったです。クイズが難しかったのかな？と思いました。
- 目の健康について知ってもらうためには、これからも正しい情報を全校のみなさんに発信する必要があると思いました。
- 「愛 EYE大作戦！」の動画撮影は楽しかったです。

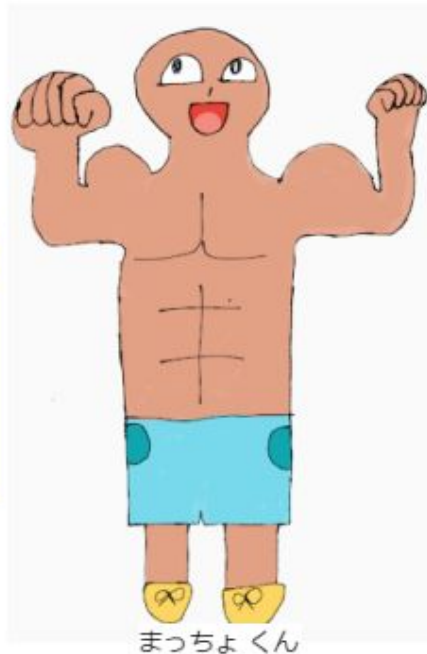
まとめ

- 目の健康はとても大切です。
- 視力が低下してしまうと、見えづらくなり、生活が不便になってしまいます。
- 私達の生活で特に注意しなければならないことは、「ゲームの時間を減らすこと」「30分ゲームをしたら、20秒休憩すること」だと思います。(ゲーム・スマホ・タブレットの使用)
- ゲームなどは、タイマーを活用して時間を決めて使う。使わない日をつくることも大切です。

まとめ

- 明るい部屋で、勉強や読書、ゲームなどをすることも大切です。
- 丈夫な目・体・心をつくるために、外で元気に遊ぶことも大切です。
- 目の健康を守るために、「目の健康づくり 十小 10のチャレンジ！」を実行してほしいです。

保健委員会が考えたオリジナルキャラクター



ご清聴ありがとうございました。