ミニ講座　目のリーフレット

令和７年６月３日に第１回ミニ講座を実施しました。長崎大学教育学部副学部長の峰松和夫先生を講師に迎え「目のリーフレットについて」と題して、ご講演をいただきました。

近年、ICT機器使用の低年齢化が進むと同時に近視による視力低下の子どもたちがかなり増えてきているそうです。講演では、「近視」の仕組みについてや、「近視」にならないための予防についてのお話がありました。「近視予防」の合言葉は、**「3つの20と30cm」**と**「グーペタピン」**。「３つの２０と３０cm」の「３つの２０」とは、**「20分間」**ICT機器等を見て作業をしたら、**「20秒間」「20フィート（6メートル）」**離れた場所を見る。そして、画面と目の距離は**「30cm以上」**離すということです。「グーペタピン」とは、おなかと背中は机やいすから**「グー」**一つ分あける。足は床に**「ペタ」**っとつける。背筋**「ピン」**の「グーペタピン」です。外で元気に遊ぶことも視力低下の予防につながるそうです。

幼児期の今は、近視予防にとても大切な時期。子どもたちの目を守っていけたらいいですね。峰松先生のお話は、とても分かりやすく、改めて「目」の大切さに気付く講演でした。