

メノコト元気教室2020

▶メノコト元気教室（当日の様子）

※ 2020年1月より、ひとみ元気教室から「メノコト元気教室」に名称を変更いたしました。

2020.01.24

「ブルーライトから目を守ろう」

今回は、奈良市立朱雀小学校の学校保健委員会にて、先生・保護者の方を対象にメノコト元気教室「視育」の授業を実施しました。

※学校保健委員会とは、家庭や地域、学校が一体となって、子どもたちの健康問題を解決するために話し合いを行い、健康の輪を広げていく委員会のことです。

授業では、お子さまと一緒に楽しくできる目の体操やビジョントレーニングの紹介、またテレビやゲームから発せられるブルーライトについてご説明させていただきました。

ブルーライトは、紫外線に次いで高いエネルギーをもっています。そのため刺激性も高く、網膜や黄斑部にダメージをあたえ、網膜疾患や加齢黄斑変性症を引き起こす原因の1つと考えられています。情報機器を使用する際は「時間を決めて休憩すること」、「ブルーライトカットレンズを備えたメガネを使用する」などの対策が大切です。他にも、ブルーライトのダメージから目を守る食品なども紹介しました♪

受講した保護者の皆様からは、「早速、子どもと一緒にトレーニングしてみます!」「自分の生活を振り返り、まずは親から始めなくてはいけないなと思いました。」との声があがり、大切なお子さまの目を守ろうとする想いが伝わってきました。

メノコト元気教室では、これからもお子さんの大切な目のことを一緒に考え、元気な毎日を応援してまいります。



2020.01.23

「あなたの目はバランスよく動いていますか？」

今回は、千葉市立小中台小学校にて、同校の教諭34名、保護者13名にメノコト元気教室「視育」の授業を実施しました。

小中台小学校は、校長先生によると、学力のレベルは高く、毎年約30名が私立中学に進学し、いまの時期は6年生が受験シーズンに入り、勉強疲れをしているとのこと。

低学年では、転んだ時に手がまず先に出ずに顔から転んで顔を怪我するケースがある等、児童たちの健康、身体能力について心配のお声をききました。

そこで今回は大人を対象にして、プロのスポーツ選手へ指導経験もある「わかさ生活」の社員が講師となり、目と脳の見えている仕組みや、手足の筋力(筋肉)と同じように、目の筋力を動かすビジョントレーニング等を行いました。

受講された方から「自分を振り返るいいチャンスになった。」、「子どものスマートフォンの使い方を考え直したい」などのお声をいただきました。

お子さんは、自分の目がバランスよく動いているかを自覚していません。大人の皆さんが積極的にアイケア(目の休息、栄養、運動)をご家庭や学校でも意識して生活に取り入れていただけると、より健康的な目に近づけます。



目の体操をしている様子



なにが隠れているかな？

2020.01.16

「みんなで《瞬間視トレーニング》。しっかり目を鍛えてきました。」

今回は、メノコト元気教室で訪れた場所は、兵庫県にある尼崎市立長洲小学校。

3年生(54名)と保護者(21名)を対象に「視育」の授業を実施しました。授業では、様々なビジョントレーニングを紹介！一瞬にして多くの情報を得る能力を鍛えることができる《瞬間視トレーニング》では子供たちの年代に合わせたかけ算や6桁の数字の問題を出題するなどして、楽しみながら目を鍛えてもらうことができました。

わかさ生活からの子供たちに伝えたいことは、「自分の目は自分で守ってほしい」ということです。

テレビやゲーム・スマホなどの液晶画面を近くで見続けると目の筋肉にとっても負担がかかるので、近くで見ないように気を付けてほしいということなど、身近な注意点を具体的にお話しながら、目にとって大切なのは「食事」「運動」「休養(睡眠)」の生活習慣だということを伝えました

その想いが届いたのか、授業最後にはたくさんの生徒さんから「ブルーベリーが目に良いと初めて知りました。」「寝る前は携帯電話を見ないようにします!」。そして中には「ビジョントレーニングと目の体操をして、すらすら字が読めるようになりたいです。」と意気込みを言ってくれた子もいました。

2020年も目の大切さを多くの子供たちに伝えていきます。



なにが隠れているかな？

目とスミズミを
わかさ生活、**銀耳運動トレーニング**

1. 目を動かして、数字を探し、見つけた数字を足して、その結果を別の数字と足して、その結果をまた別の数字と足して、最終的に100になるまで繰り返す。

眼球トレーニング