

学校保健委員会だより

丸子中学校
保健室



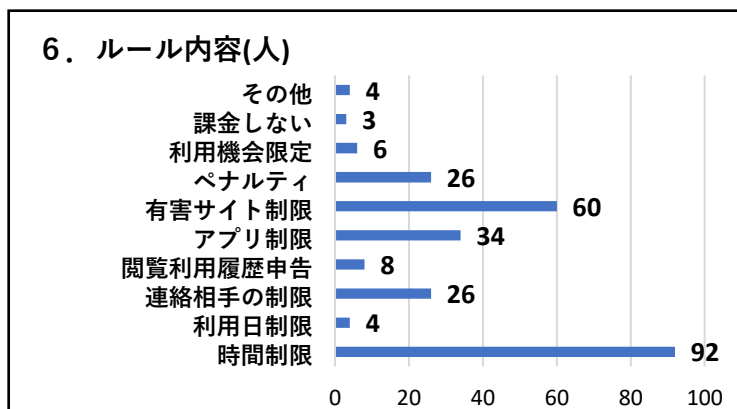
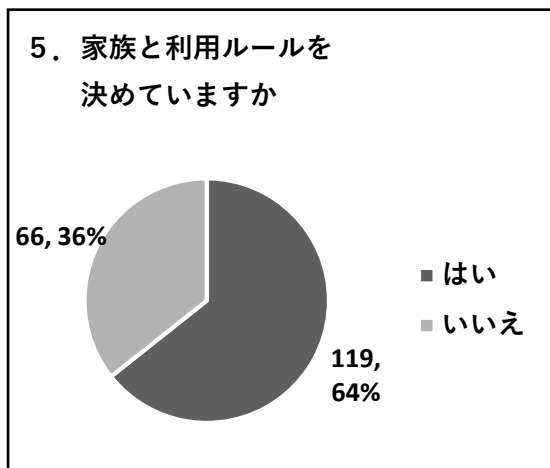
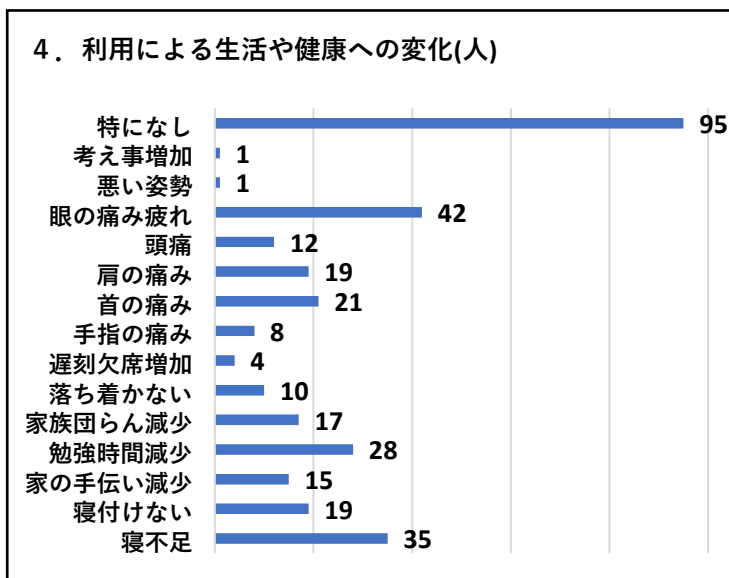
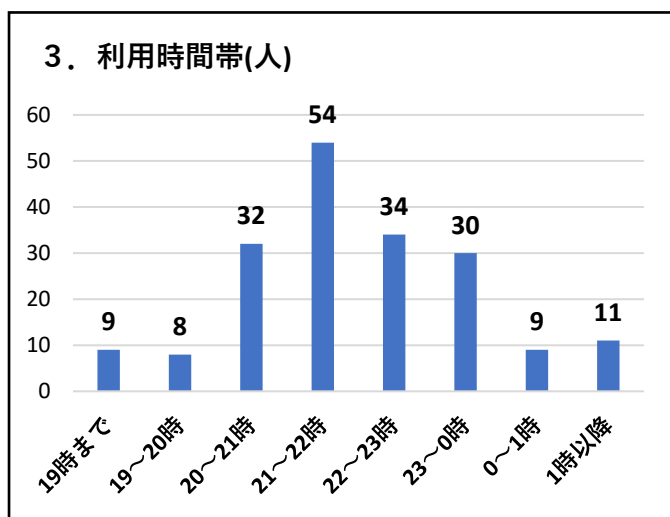
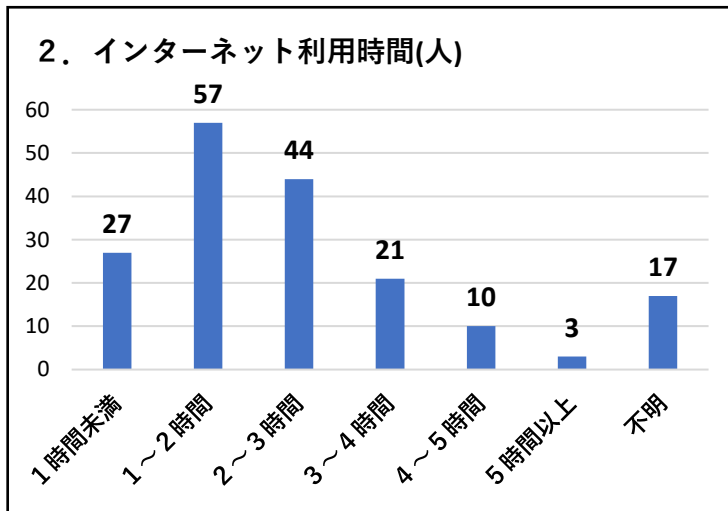
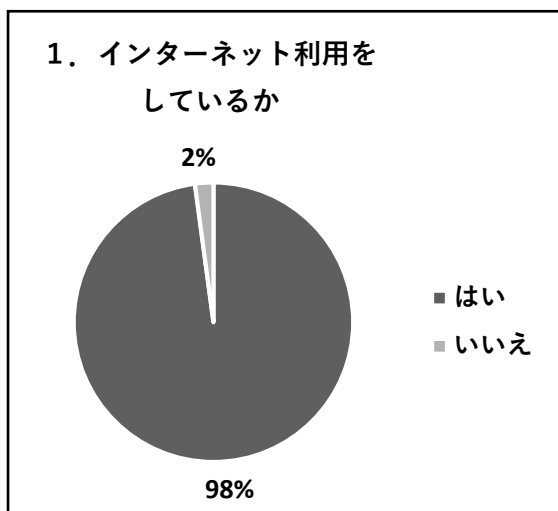
令和4年10月25日

10月7日(金)に、学校保健委員会が開催され、「子どもの健康について学校と家庭、地域で意見を交換し、考える。」というねらいのもと、学校医の先生方、学校職員、PTA代表、保護者と話し合いをしました。

今年度は、眼科校医の先生より「メディアと眼の健康」というテーマでご講話いただきました。その後グループごと、日頃気になっている子どもたちの様子などについて話し合いました。1時間という限られた時間でしたが、非常に有意義な時間となりました。

スマホ・タブレットについての調査結果

9/12~9/16 全生徒調査実施



令和3年度の全国学校保健統計によると、裸眼視力が1.0未満の中学生の割合は過去最多となりました。コロナ禍でタブレット端末やスマートフォンの利用が増え、近くを見る時間が増加し、屋外活動が減少したことが、視力低下につながっていると予想されます。日常生活に欠かせないものとなっている電子機器ですが、視力低下を防ぐために、私たちに何ができるでしょうか。

気を付けて!! スマホ内斜視（急性後天性内斜視）



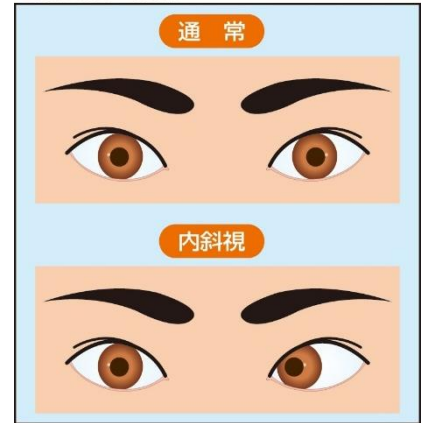
最近、学童期から若年期の間に、ゲームやスマートフォンなどの画面を長時間見続けることで、ある日突然「急性後天性内斜視」を発症する事例が増加しています。

★どんな症状??

斜視とは、見つめる目標に対し、右目と左目の向いている方向がずれている状態を言います。内斜視とは、右目か左目のどちらかの視線が内側に向かっている状態です。

★どうして起こるの??

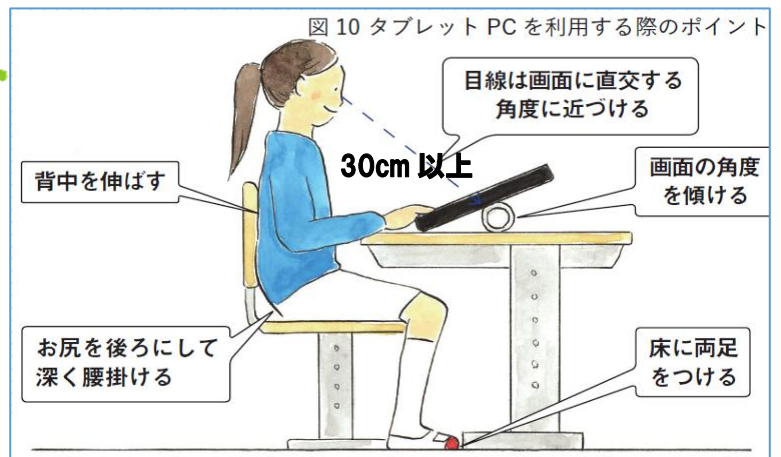
ゲームやスマホなどの小さい画面を、30cm 以内の至近距離で長時間見続けると、眼球が内側に向いたまま筋肉が固まってしまい、元に戻りづらくなってしまいます。両目の視線が一致なくなると、寄り目になったり、物が二重に見えたりします。寝ながらスマホは、画面と目の距離が近くなるのでとても危険です。



視力低下の予防方法

①正しい姿勢での使用

画面と目の距離は30cm以上離します。画面が見にくいときは角度と画面の明るさを調整しましょう。スマートフォンでも同様です。



②20分:20秒:20feet(6m)

目を休める合言葉です。「20分使用したら」「20秒以上」「20feet(6m)先を眺める」です。遠くをみることで、目のピントを合わせる筋肉を動かしています。また、寝る1時間前からは画面を見ないようにしましょう。



③屋外活動をする

近くでものを見る作業を長時間行っても、屋外活動を2時間以上行えば、近視リスクは高くなりません。太陽光に含まれるバイオレットライトが近視進行の抑制に効果があるのです。

