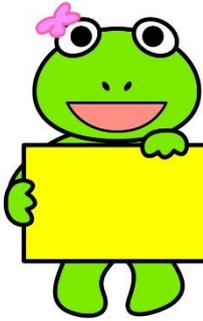




すこやかスクール



岡崎市立福岡小学校保健室



こんげつ
今月のすこやかめあて



メディアと上手に付き合おう！

メディアは、生活を豊かに楽しくする半面、生活習慣を乱す原因となったり、心身に悪影響を与えたりと良くない面もあります。近年は、児童の視力低下が問題となっており、その要因の一つにゲーム機、タブレット、スマートフォン等の普及が挙げられます。

そこで、福岡小学校の皆さんが目の健康を維持しながら、メディアと上手に付き合っほしいと思い、すこやかサミットで取り上げました。その様子を報告します。

令和4年6月3日（金）開催

第2回すこやかサミット

「学校保健委員会」(6年生)

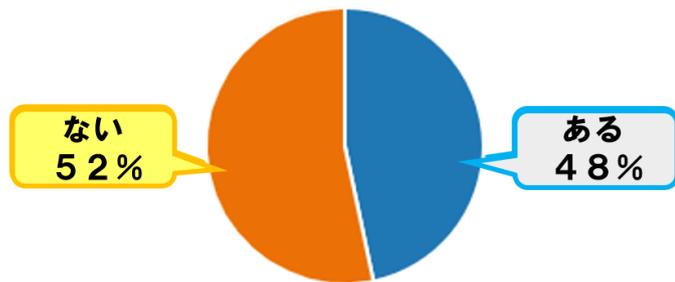
1 児童保健委員による実態調査

児童保健委員会では、目の健康について、知りたいと思ったことを話し合い、5・6年生を対象にアンケート調査を行いました。その結果の一部を紹介し

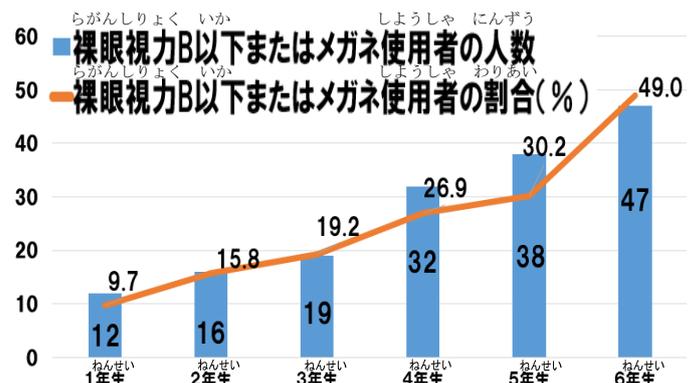


＜児童保健委員によるアンケート調査結果の発表の様子＞

＜グラフ1：視力が悪くなったと感じることはありますか？＞

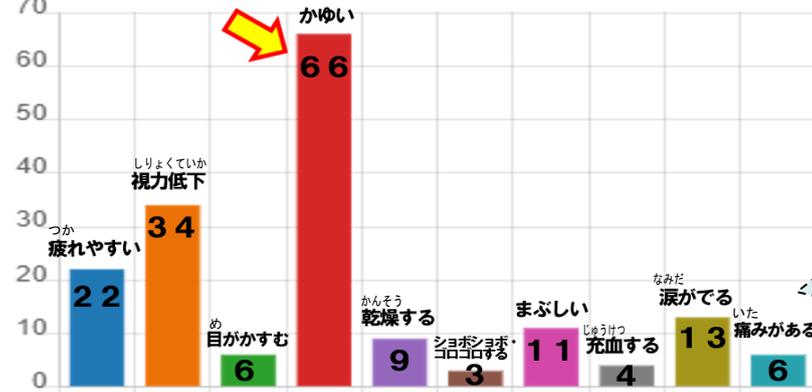


＜グラフ2：4月の視力検査結果＞



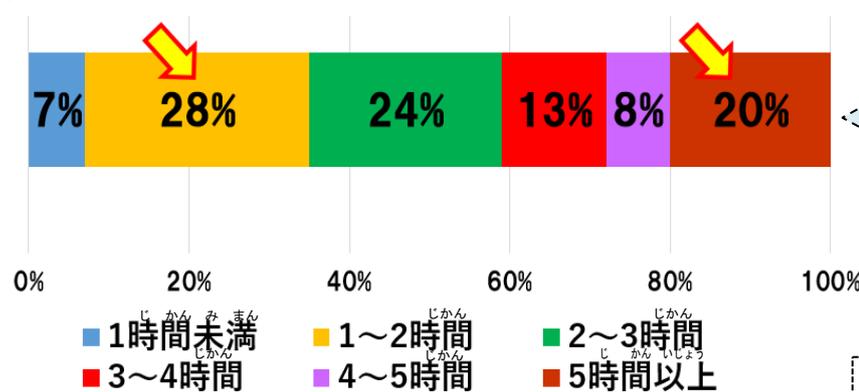
視力が悪くなったと感じている児童は48%で約半数でした。グラフ2から分かるように学年が上がるにつれて裸眼視力B以下またはメガネ使用者の割合が増えています。

<グラフ3：目の症状があると答えた人はどんな症状がありますか？（複数回答）>



「目の症状はありますか？」という質問に47%の児童があると答えました。「かゆい」「視力低下」「疲れやすい」といった症状を感じている児童が多いようです。

<グラフ4：休日のスマートフォンやゲーム、テレビ等の画面を見る時間は平均してどのくらいですか？>



オレンジ色の1～2時間が一番多いですが、茶色の5時間以上も多いです。睡眠時間を削って使っている子もいるのではないかと心配です。

2 講演 「小学校における近視進行予防指導について」

講師 岡崎南 上地眼科クリニック
鬼頭和裕先生

本校の学校医でもある鬼頭先生は、福岡小学校の児童の目の健康について、とても気にかけてくださっています。また、診察を通して、小学生にとって近い将来である中高生の目の実態についてもよく御存じの方です。

鬼頭先生から視力が低下する原因や、スマートフォン、ゲーム、タブレットの身体への影響、それらとの上手な付き合い方についてお話をうかがいました。講演の内容をクイズにしました。お家の人と一緒に答えながら、目の健康について考えてみてください。

クイズ 一何問正解できるかな？

第1問
近視の原因として当てはまるものはどれでしょう。(複数回答可)
※近視…近くのものが見えて、遠くのものが見えにくい状態。
①近くばかり見ている ②外で遊ばない ③姿勢を悪く生活する

わたしのこたえ おうちのひとのこたえ

第2問
視力が悪い人が一番多い都道府県はどこでしょう？
①沖縄県 ②愛知県 ③北海道

わたしのこたえ おうちのひとのこたえ

第3問
スマートフォンやゲーム、タブレットは眠る前に使用するとよく眠れるようになる。○か×で答えましょう。

わたしのこたえ おうちのひとのこたえ

第1問の答え…①②③

外に出て太陽光をたくさん浴びよう!

1000ルクス以上の光を1日約2時間浴びると視力低下の進行を抑制できると言われています。



散歩

外遊び

お手伝い

太陽光の光の目安

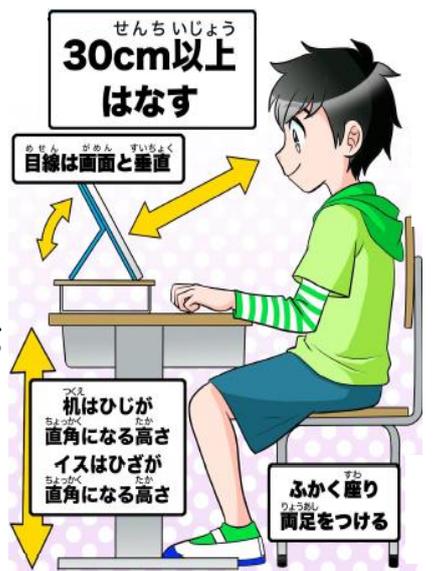
- ・晴天の日向…100000ルクス
- ・晴天の日陰…10000ルクス
- ・うす雲…30000～50000ルクス

10時～16時は日陰でも十分
1000ルクス以上あります

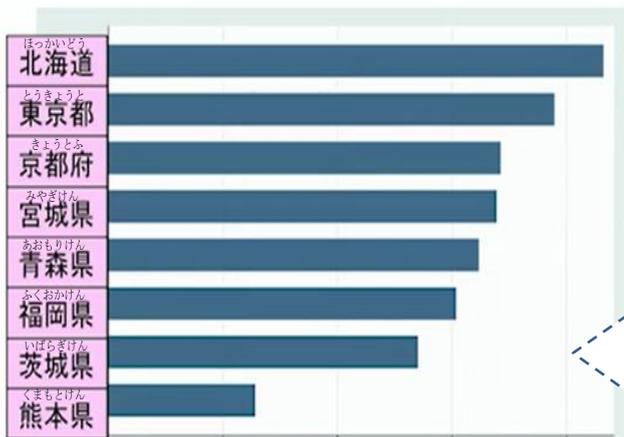
良い姿勢で使おう!

メディアを使用するときは、背筋を伸ばして座り、画面から30cm以上離すようにしましょう。

目を近づけすぎると、目のレンズの厚さを調節するための筋肉が緊張状態になって疲れやすくなり、視力低下につながります。



第2問の答え…③



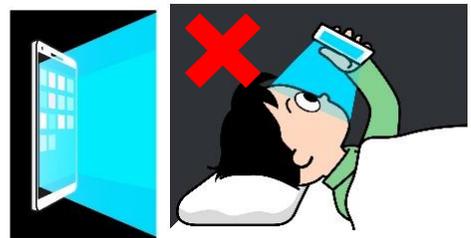
視力B以下の児童の割合(小学校、地域ごと)

視力が悪い人は北海道・宮城・青森の緯度が高い地域や、東京・京都の大都市に多い傾向があります。緯度が高い地域は気候等の影響で屋外にいる時間が短いこと、原因と考えられています。また、大都市では児童のスマートフォンやゲームの普及が進んでいることが原因のようです。



第3問の答え…×

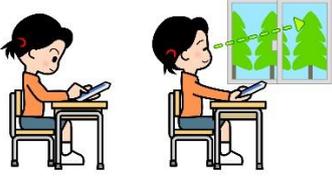
スマートフォンやゲーム機からは「ブルーライト」という光が出ています。この「ブルーライト」を眠る前まで見ていると、脳が昼間と間違えてしまい、体内時計が狂い、眠れなくなることがあります。寝る1時間前からは、メディアの使用を控えるようにしましょう。



～参加した児童・保護者の感想～

- ・目を休めることはしていたけど、画面から目を離すことは気をつけていなかったから意識していきたい。(6年児童)
- ・強度近視は失明につながるなどびっくりすることがたくさんあったので、目の健康を保つためにしっかり行動していきたいと思った。(6年児童)
- ・外遊びが視力に影響することを知ることができました。息子は帰宅するとすぐにタブレットを見てしまうので、明るい時間帯と一緒に外遊びをしてタブレットから離す工夫が必要だと感じました。(6年保護者)
- ・近視だけでなく、目の病気や失明につながることもあると知り、ゲームやスマホの使用時間のルールを見直したいと思った。(6年保護者)

3 振り返りコーナー 一目の健康を意識したメディア使用ができているか振り返りましょう

<p>① メディアの使い方についてルールが決まっている。</p> 	<p>② ねる1時間前からからメディアをしない。</p> 	<p>③ 画面から30cm以上離して見ている。</p> 
<p>④ 画面を30分見たら20秒以上、遠くを見て目を休ませている。</p> 	<p>⑤ 外に出て太陽光を浴びている。</p> 	<p>⑥ メディアができない環境でも、イライラしたり機嫌が悪くなったりしない。</p> 

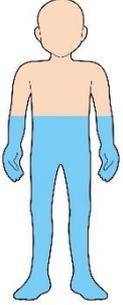
1～3年生は、①～⑥の中から、心がけることを1つ選んで、「すこやかカード」に番号を書きましょう。1か月間、選んだめあてを意識して過ごしましょう。

ねっちゅうしょう **熱中症に気をつけて!** 

◆6月に福岡小学校で多かった体調不良の原因

<p>すいみんぶそく 睡眠不足</p> 	<p>すいぶんぶそく 水分不足</p> 	<p>ちゅうしょくめ 朝食抜き</p> 	<p>たいちょう わる 体調が悪いのに無理をする</p> 
--	--	--	---

→熱中症の発生には生活習慣も大きく関わってきます。原因の中でも特に睡眠時間が守れていない人が多いように感じます。低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時まで

<p>人間の体の半分以上は水分でつくられています。</p> <p>子供 約80% 大人 約60%</p> 	<p>なくなるとどうなる?</p> <p>のどが乾いたと思ったときにはすでに体の水分は足りていません。</p>	<p>5%なくなると... 頭痛やだるさなど熱中症の症状が出てきます。</p> <p>10%なくなると... けいれんしたり、血のめぐりが悪くなったりします。</p> <p>20%なくなると... 命に関わります。</p>
--	---	--

【保護者の方へ】保健室用着替えの寄付の募集について
保健室では、服が汚れてしまった児童に替えの服を貸し出しています。しかし、現在120cmと130cmの半袖シャツ、半ズボン、スカート、半袖体操服が不足しています。もし御家庭で着なくなったお子様のお洋服がありましたら、ぜひ保健室へ寄付していただくと助かります。よろしくお願いいたします。