

学校保健委員会だより

大津市立真野小学校

2023(令和5)年3月16日発行

学校保健委員会とは…

子どもたちの生涯を通じた健康づくりを推進していくために不可欠な家庭や地域との連携のための組織的な活動です。その時々に応じたテーマで講演を聞いたり、話し合ったりして、共に子どもたちを支え、育てていく取り組みをしています。

第2回学校保健委員会を開催しました。

テーマ 「子どもの視力低下」～ICT 機器との上手な付き合い方～

講師 真野小学校学校眼科医 林 孝宏 先生

❖テーマ設定の理由❖

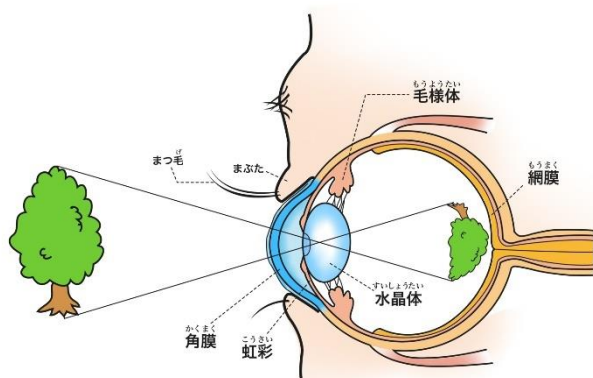
本校児童の1年生時の視力検査の結果を比べてみたところ、現在の5～6年生が1年生の時はB以下(1.0未満)の児童は10人未満だったのが、4年生より下の学年の児童が1年生の時は10人以上(二けた)になっており、B以下の児童の増加に目の健康の観点から懸念しています。

2021年から本格的に4年生以上に一人一台タブレットが支給され、学校や日常生活でこれからもますますICTを使用する機会が増えると思います。正しい知識を持ち、目の健康を保持増進することが必要だと考え、今回のテーマにさせていただきました。

今回は、いつも学校健診でお世話になっている林 孝宏先生にご講演をお願いしました。

【講演の概要】

1. 目についての知識



1) 目のしくみ

角膜：無色透明の膜です。光は角膜を少し曲がって通り、入ってきます。

水晶体：光を通し厚みを変えて、対象物の焦点を合わせます。(網膜に写す)

毛様体：水晶体の厚みを調節して、ピントを合わせます。

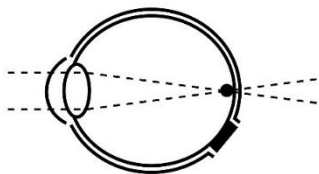
2) 子どもの目

生まれたばかりの赤ちゃんは光を感じる程度です。5～6歳くらいまでに視機能が発達します。

目を細めたり、がんばって見ようとしたりする様子がある時は、視力低下している可能性があるため、早めに受診して眼科で診察を受けてください。

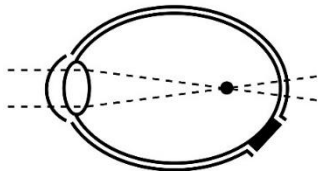
2. 近視について

1) 近視とは



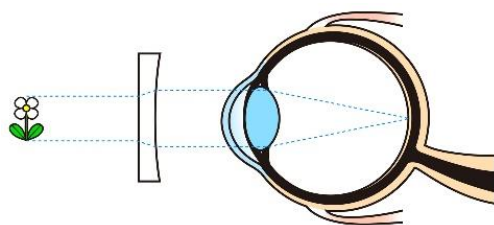
角膜から網膜を結んだ長さを「眼軸」と言います。
小さいときは眼軸が短く、遠視傾向なのですが、6歳ぐらいで1.0の視力に発達します。

近視は、眼軸が長くなり、網膜よりも手前が焦点となりはっきりと見えなくなります。



また、強度の近視は将来的に「緑内障」などの病気になる確率が高くなるそうです。

2) 近視の治療



眼軸が一度のびてしまうと、元に戻りません。すなわち、一度進行した近視は治りません。ですので、目薬で治すこともできません。

めがねなどで矯正する必要が出てきます。

また、外科的な方法で視力を上げる方法もありますが、メリットとデメリットがあり、医師と十分な相談の上で進める必要があります。

近視の進行を予防しましょう

3学期の身体測定前に養護教諭から「目の健康」について各クラスで保健指導しました。
その中で全校児童が視聴した動画がありますので、保護者のみなさまもぜひ一度ご覧ください。



<https://youtu.be/eNz-U3VA3jM>

「ギガっこデジたん 進む近視をなんとかしよう大作戦の巻」

【予防方法】

- ①毎日2時間以上、屋外での活動をしよう
- ②近くを30分見たら、20秒以上遠くをぼんやり見よう
- ③姿勢を正しくして、タブレットやゲーム機を使用しよう

★できれば、動画視聴やゲームは目との距離がとれるテレビにつなぐなどして、やるようにしましょう。

☞目との距離は30cm以上離す

★★★[検索](#) → [日本眼科医会](#) 「子どもの目 啓発コンテンツ」を参照してください。★★★

[姿勢正しく](#) [目を休める](#) [屋外活動](#) [遠くの〇〇を見よう](#) [ちゃんと寝よう](#) 他
様々なコンテンツがあります。