

令和4年10月3日(月)発行  
中野第一小学校 校長 戸崎 晃  
養護教諭 東 まゆみ

家庭数配布

朝晩を中心に涼しく感じる日が増えてきました。保健室でも肌寒い日は腹痛を訴え、来室する児童が増えて  
います。保健室の湯たんぽが足りなくなる位です。登校前には天気や気温の予報を確認して、寒い日には着脱  
しやすい上着を着て登校するなど準備して登校し、毎日を元気に過ごせるといいですね。

## 10月10日は

目の愛護デー

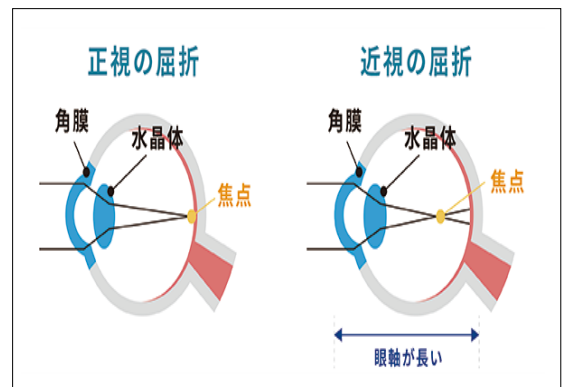


先月、公表された文部科学省「令和3年度学校保健統計調査(速報  
値)」によると、裸眼視力1.0未満の者の割合は小学校1年生で約4人  
に1人、小学校6年生では2人に1人で、年齢が高くなるにつれて増  
加傾向にあることが分かりました。近視は将来的に目の病気に罹りや  
すいことが分かっています。例えば「緑内障」「網膜剥離」などは、近  
視であると、数倍程度発症しやすくなると言われています。人生100  
年時代の現代において、小児期に近視の発症と進行を予防する事が大  
切です。大切な目を健康に保つために、御家庭でも目の健康について  
話し合ってみてはいかがでしょうか。

### 子どもの視力低下について

#### □なぜ近視が進行するのでしょうか

近視とは、眼軸長が前後に伸びて、目の中に入った光線のピント  
の合う位置(焦点)が前になる状態です。近視の原因は遺伝的要因  
と環境的要因があると言われています。親が近視の場合、遺伝的な  
要素が複雑に関わっていると考えられます。一方環境的要因には  
「近い所(特に30cm未満)を長時間見る作業の増加」や「屋外活  
動が少ない事」が挙げられます。幼少時期からゲーム等で手元を見  
る娯楽が増えてきた事も、近視の進行の一因ではないかと考えられ  
ています。ICT教育が進む中、これからは子供たちが健康的に上手  
に端末機器と付き合っていく事が大切です。



#### □近視を防ぐための生活習慣

##### 近くを見る作業の時は、特に姿勢や距離に注意しましょう。

近くを見る作業が増える事で近視になる確率が高まる事が分かっています。これまでの研究から、読書や書き物  
をする時は、少なくとも30cm以上離して作業する事、30分に一度は遠くを見て連続させない事が、近視予防  
に効果があると証明されています。タ  
ブレット端末を使う時は特に目と画面  
が近くなりやすいので、距離や姿勢に  
気を付けましょう。使用時には十分な  
明るさを保ちましょう。また、勉強や  
作業に夢中になると、まばたきの回数  
が減り、ドライアイ(目の乾燥状態)  
になりやすくなります。意識して、  
まばたきをする事も大切です。



## 外で過ごす時間を増やしましょう。

近くを見る作業以外に、世界共通で認識されている近視の原因には、「外遊び」の減少があります。日光を浴びる外遊びが少ない子供は、近視になりやすいのです。従って、近視の予防には日光を浴びて、外で遊ばせる事が重要であると考えられています。実際にいくつかの国では、学校の昼休みや休憩中に外で遊ぶことを義務付け、記録を付けさせている所もあります。近視がある子もない子も、1日2時間は外にいたことが有効です。また、一見暗そうに見える建物の影や、木陰でも、屋外であれば、教室などの室内に比べて、近視予防に十分な照度が確保できる事が多いです。屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子どもほど高いと報告されています。



## 睡眠1時間以内のデジタル端末使用を控えましょう。

タブレットやスマートフォンから発せられるブルーライトには、眠りを誘うホルモン（メラトニン）の分泌を抑制し、眠気を遠ざけてしまう性質があります。睡眠は体の疲れを取る大切な役割があります。睡眠中には日中の目の疲れも取ります。質の良い睡眠を取るためにも睡眠前1時間以内のデジタル端末使用は控えましょう。

## 目に良い栄養を摂りましょう。

好き嫌いなく、バランスよく食事をする事が大切です。目に良い栄養素はビタミンA（にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜、ウナギ、レバー）、ビタミンB群（豚肉、大豆、玄米、納豆、卵、ヨーグルト）、アスタキサンチン（エビ、いくら、鮭）、ルテイン（ブロッコリー、ほうれん草）です。特にアントシアニンが目の疲れを取り、視野を広げる効果があると言われています。アントシアニンは青紫色をした天然色素の一種です。アントシアニンはブルーベリー、ぶどう、プルーン等の果実やなす、紫芋、赤玉ねぎ、紫キャベツ、赤しそ等の野菜にも多く含まれています。

## ⚠️ 目だけではなく、脳も心配 ゲーム障害 ⚠️

2019年5月、世界保健機関（WHO）が「ゲーム障害」を新たな国際疾病分類として認定しました。保健室でも一部の子供たちから、1日のうちかなり長い時間ゲームをしているという話を聞きます。ゲーム障害は依存症なので、一度この状態になると、なかなか抜け出せなくなります。目の健康と合わせてネット・ゲームの使い方について話し合い、「家庭内ルール」を作ってみてはいかがでしょうか。

お子さんにこのような状況はありませんか？

- 1 外で遊ばなくなった
- 2 親と口論する事が多くなった
- 3 攻撃性が強い性格になった
- 4 ゲームの事しか考えていない
- 5 睡眠不足になった

診断ガイドライン概要

- ★ ゲームの頻度やプレー時間などのコントロールができない
- ★ 日常生活や他の関心事よりゲームを優先する
- ★ (人間関係や健康などで)問題が起きてもゲームをやめない

これらの症状が1年以上(重症ならより短くても)、継続または繰り返される → **ゲーム障害と診断**



ゲーム依存症を予防するためには…家族で会話を楽しむ時間を作る、子供の興味がある事を見つけてあげる、ゲームに依存するとどんな状態になるのか子供と一緒に勉強する、親の目が届く部屋でゲームをさせる、ゲームをするルールを親子で決めておく事などが大切です。