

ほけんだより

10月の保健指導 目を大切にしよう

GIGA スクール構想により、学校や家庭でのデジタル画面に接する時間が増え、子供の「目」の健康への影響が懸念されています。近視が幼少時期から進行すると、将来緑内障などの目の生活習慣病のリスクがかなり上がると言われています。これからのタブレット時代において、家庭での使用ルールを再確認したり SNS 活用法に気を付けたりするだけでなく、目の健康についても考えて行動していきましょう。

がめん め きより
画面と目の距離は 30cm

がめん かくど
画面の角度を
かたむ 傾ける

ゆか りようあし
床に両足を
つける



せなか
背中を伸ばす

しり うし
お尻を後ろにして
ふか こしか
深く腰掛ける

タブレットを
つか
使うときは…



ぶんつか
30分使ったら、
とお み
遠くを見て目を休めよう



日本眼科医会では「自分の目は自分で守ろう」という健康リテラシーを重要視し、文科省と連携し「目の健康啓発漫画」を作成しています。下記は一部ですが、ご家庭でもぜひご覧ください。↓

デジタル画面を見る時は

姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう

30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね

目が渴かないように、よくパチパチとまばたきをしよう

休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう

寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

目の健康啓発マンガ
デジタル時代の
子どもの目を守る
ギガッコ
デジたん
©2021日本眼科医会

全エピソードは
コチラから

外遊びが視力低下をくい止める？！

2007年に、オーストラリアの研究チームが『外で遊ぶ時間が長いと、両親が近視でも子供が近視になる率が低下する』というデータを発表しました。その後、各国で同様の研究結果が発表されており、日本の慶応大学眼科チームでも研究を続けています。

日本



高校卒業時には、約8割が近視。
特に東京都民の視力は全国平均を大きく下回り、その中でも23区民がさらに低下傾向にある。

中国



近視が中途失明原因の第2位となっている。
空気汚染から、室内での活動を推奨している。

北欧



視力がとても良い。
日照不足から、ビタミンDを体内でつくれるよう、日常的な日光浴を積極的に行っている。

太陽光のバイオレットライトが、視力と大きく関係していることがわかりました！

バイオレットライトは、可視光線の中で最も紫外線に近い紫色の光です。このバイオレットライトが、近視から網膜を守ってくれる細胞を活性化させます。しかし、現代の建物の窓ガラスやほとんどの眼鏡は、バイオレットライトを遮断します。日陰であっても、**1日2時間以上の野外活動**が近視の進行抑制に効果があると言われています。また、近年バイオレットライトを通す眼鏡の作成もできるようになりました。

窓をあけて生活したり、強い近視でなければ眼鏡を外して野外活動をしたりして、積極的にバイオレットライトを取り入れるようにしましょう。



よく聞くブルーライトは何がいけないのでしょうか

ブルーライトは、太陽光にも含まれますが、テレビ・パソコン・携帯ゲーム機・スマートフォンなどからも発せられています。ブルーライトは、紫外線の次に刺激が強い光といわれ、体を目覚めさせ、活動的にします。したがって、睡眠直前まで画面を見続けることによって、眠りを誘うホルモンが低下し睡眠障害を招きます。各家庭で『〇時以降は使用しない』など、睡眠1時間前には、使用をやめるようルールを決めましょう。



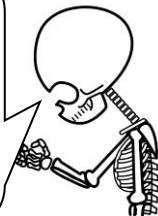
また、今年の春に話題になった子供のブルーライトカット眼鏡使用についてですが、日本眼科学会や日本眼科医会などの眼科6団体は使用を慎重にするよう注意喚起をしています。日中のブルーライトカット眼鏡は、近視を抑制するバイオレットライトも遮断するためお勧めできません。家庭のルールづくりをしっかりと行い、時間を決めて端末を使用するようにしましょう。

ストレートネックに気を付けて

校内をまわって、子供たちのがんばる姿を横から見てみると、頭が肩より前に乗っている子を見かけます。実は私（渡邊）も社会人になってパソコン仕事をしている中で、立派なストレートネック（もはや首が逆に湾曲）になり、ぎっくり首も数回経験しました。頭の重さは3~5キロと言われており、支える骨は生活習慣によって着実に変化していきます。日々のタブレット学習の中で、首が前に乗らないよう姿勢に気を付けていきましょう。

ストレートネック

前傾姿勢を長く続けることで、首がまっすぐになった状態。



正常な状態

首の骨が前方にゆるやかにカーブしている。



姿勢を整えるストレッチ

整形外科医推奨【キャットレッツ】

- ①後ろで手を組む
- ②肩甲骨をぎゅっと寄せる
- ③そのまま首をゆっくり下げる

