

滝根っ子保健だより

令和7年12月発行
発行: 滝根地区学校保健委員会
事務局(滝根中学校)
編集: 滝根小学校

12月9日(火)に滝根中学校において、令和7年度滝根地区学校保健委員会が開催されました。今回は、電子メディア機器の利用に関して問題が多いこともあり、小・中学生を対象にアンケートを実施した結果を報告しました。また、学校眼科医の立場から小嶋伸吾先生よりご講話をいただきました。

【協議内容】

1. 報告

(1)健康診断結果について

(2)電子メディア機器に関するアンケート結果について

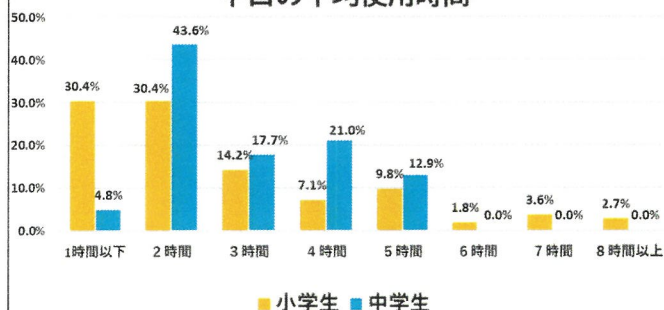
2. 講話「子どもたちがメディア機器と上手に向き合うために」

講師 小嶋 伸吾 先生

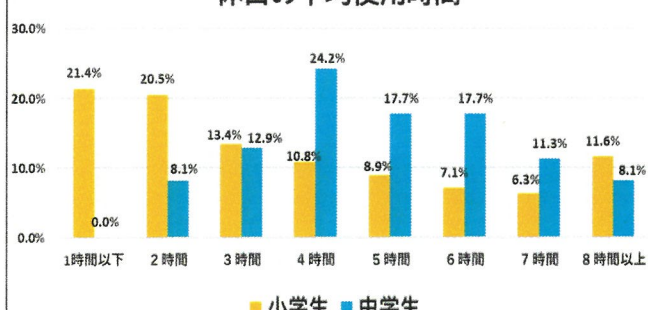


電子メディア機器に関するアンケート結果から (小1~中3までの児童生徒を対象に実施)

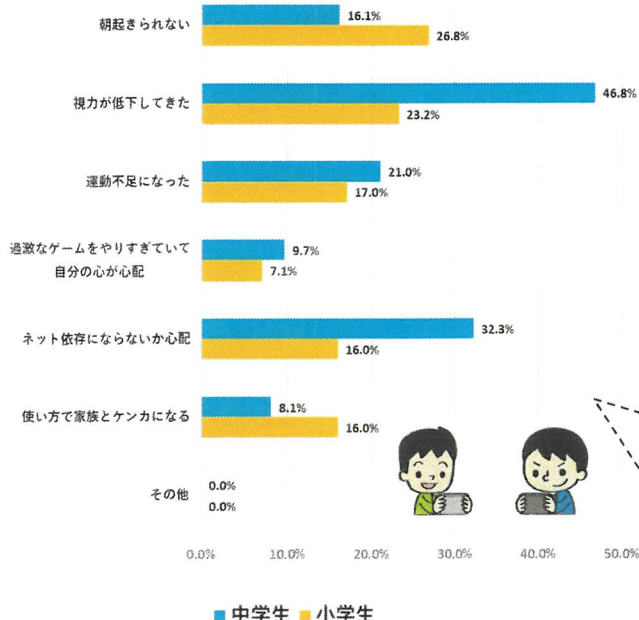
平日の平均使用時間



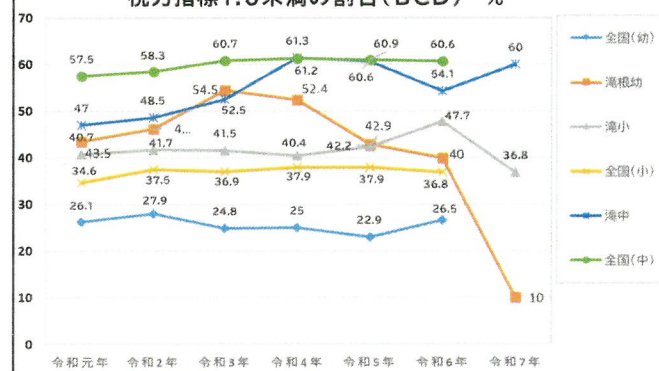
休日の平均使用時間



スマホやタブレットなどを使っていて、健康面で気になることはありますか？



視力指標1.0未満の割合(BCD) %



●平日のメディア使用時間が2時間以内の割合は、小中学校とも約半数である。しかし、休日の使用時間は、小中学校ともに4時間以上の割合が大幅に増加している。

●健康面で気になることは、小学生では「朝起きられない」、中学生では「視力の低下」という回答が一番多かった。

講話：子どもたちがメディア機器と上手に向き合うために

学校眼科医 こじま眼科 小嶋 伸吾先生



デジタル機器の使い過ぎによる眼科的弊害とは・・・ 1 近視の進行 2 後天性内斜視

1 近視の進行について

<近視とはどんな病気>

- ・眼球(眼軸)が伸びてしまう状態のこと
- ・眼軸は一度伸びてしまうと元に戻らない

<近視が進行する要因>

- ・近業(デジタル機器を近い距離で見ること)の増加
- ・屋外活動時間の減少

<近視予防 7 か条>

- ① 1日にできれば2時間は外で遊ぶ
- ② 学校の休み時間は、できるだけ外で遊ぶ
- ③ 本は目から30cm以上離して読む
- ④ 読書や勉強は良い姿勢で行う
- ⑤ 読書・スマホ・ゲームは『20ルール』(下記)を守る
- ⑥ 規則正しい生活を心がける
- ⑦ 定期的に眼科で検診を受ける

2 後天性内斜視について

<後天性内斜視とはどんな病気>

- ・左右どちらかの眼球が内側に寄り、正面から見た時に視線がずれている。
- ・物が2つに見えたり、遠くが見えづらくなったりする。
- ・子どもはすぐに見えない状況に慣れてしまうため、自分から異常を訴えない場合が多い。周りの大人が目線が合わない、顔を斜めにして物を見るなどの様子に気づいたら眼科を受診する。

<後天性内斜視の要因>

- ・スマホ、ゲーム、タブレットなどの近業による過剰な目の調節反射(距離に応じてピントを合わせる事)や輻輳反応(目を内側に寄せる事)による

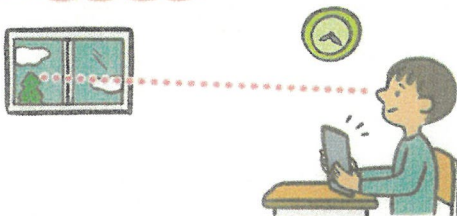
<後天性内斜視の予防>

- ① デジタル機器の使用時間を減らすこと
- ② 『20ルール』(下記)を守る



『20ルール』とは・・・

目を休めよう



20分
ごとに

20秒
ほど

20フィート
離れたところを見て

デジタル機器を使用する時は・・・

20分ごとに20秒間、画面から20フィート
(約6m)離れた所を見て目を休めるというルール

『20分・20秒・20フィート』を合言葉に、デジタル機器との付き合い方を改善しましょう。ぜひ、ご家庭でもデジタル機器使用のルールに取り入れてみてください。

学校医の先生方より

学校歯科医：瀬下 夏生先生



- ・むし歯の罹患率については、フッ化物洗口の効果もあって減少傾向が見られる。今後も歯みがきとフッ化物洗口を継続してほしい。
- ・歯肉炎になっている子どもがいるので、学校や家庭でも対策が必要である。