



田村市立都路中学校 学校だより 第14号

令和6年7月19日(金)
発行責任者：校長 佐藤 仁
TEL：0247-75-2009

めざす生徒像：自らの志を語り、目標に向かって主体的に努力できる生徒

めざす学校像：志を育む学校 学び合い、高め合う学校 信頼され、愛される学校

都路地域学校保健委員会

7月10日(水)都路小学校を会場に、学校医の先生方や田村市こども未来課担当者様をお招きして令和6年度第1回都路地域学校保健委員会が行われました。こども園、小学校、中学校の健康診断の結果や児童・中学生対象のメディアと健康に関するアンケートの結果から子ども達の実態を共有しました。園、小学校、中学校共通して、視力の低下が大きな課題としてあげられました。

学校眼科医の先生から、「子どもたちがメディア機器と上手に向き合うために」というテーマで講話をいただき、医学的な見地から、視力低下の原因や予防方法をご教示いただきました。

【講話から】

(1) 近視の原因

小中学生の近業(近くを見る作業時間)と近視の進行の関連を調査した報告によると、コンピュータやビデオゲームの使用時間が週4時間までの人に比べ、7時間を越える人は近視のリスクが約3.5倍となる。デジタル機器は画面が小さく、さらにスクロールさせることができるため、眼球を動かさずとも文字や画面の動きを追うことができるため、近視をより引き起こしやすくしていると考えられている。



(2) 近視が急増

日本では、視力0.3以下の子どもはこの40年間で約3倍になっている。都内のある小学校での調査では、1年生の6割以上、5年生ではおよそ8割以上が近視を発症したと言われている。

ある私立中学校の調査では、95%が近視、さらに進行した「強度近視」が1割を越えている。

(3) 子どもの近視予防

- ① 本は目から30cm以上離して読みましょう。
- ② 読書・勉強は背筋を伸ばし、良い姿勢でしましょう。
(左右どちらかが本に近い状態にならないよう、均等な距離になるようにする)



- ③ 読書・スマホ・ゲームは、「20ルール(20分・20秒・20フィート=6m)」を守り、外の景色を見たり、外に出てリフレッシュしたりしましょう。

デジタル機器の使いすぎは内斜視の原因となります。定期的に遠くを見ることで、眼球の向きが変わり、内側ばかりに引っ張られるのを防ぎ、内斜視を予防する効果が期待できます。

※ 内斜視の症状：左右どちらかの眼球が内側に寄り、正面から見たときに視線がずれてしまう。

- ④ 規則正しい生活(早寝早起き)を心がけましょう。

デジタル化の進展が加速的に進む現代においては、学校、家庭において子ども達がデジタル機器にふれる時間は増加する一方です。学校医の先生が提示されたデータの通り、子ども達の近視の増加がその事実を如実に物語っています。

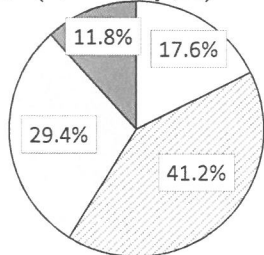
人生100年時代の現代、目をはじめからだを健康な状態に保つことが、豊かな人生を送る上で、欠かせません。成長期の今だからこそ、上記したような近視予防に努めてほしいと思います。

裏面に、地域学校保健員会で話題の一つとして取り上げた「メディアと健康についてのアンケート」を載せました。1週間後にせまった夏休みを有意義に過ごすために、是非、ご家族でご覧になり、家庭生活におけるスマホやゲームに関するルール作りやルールの見直しのための資料にさせていただきたいと思っております。

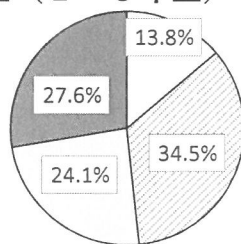
【メディアと健康についてのアンケートより】

平日、メディア（スマホ、テレビ、タブレット、ゲーム機器）の使用時間はどれくらいですか。

小学生（4～6年生）

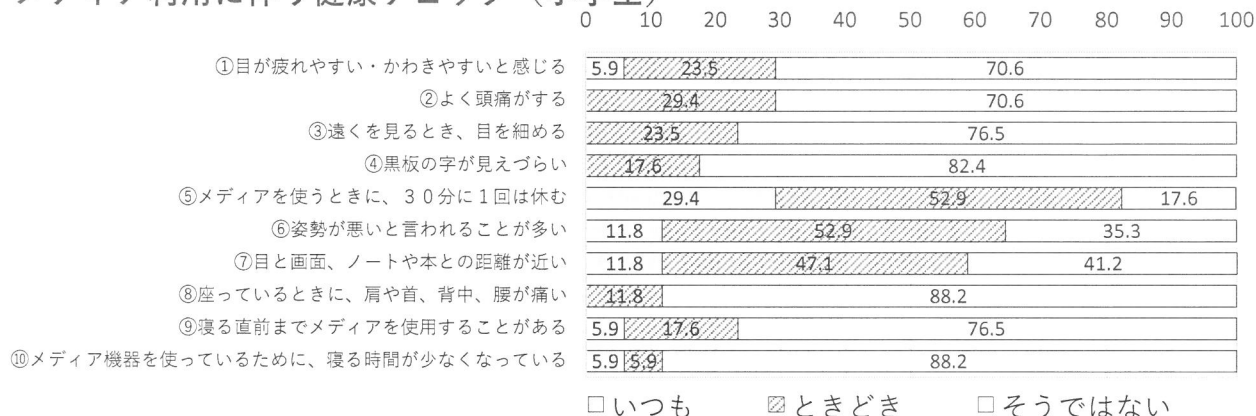


中学生（1～3年生）

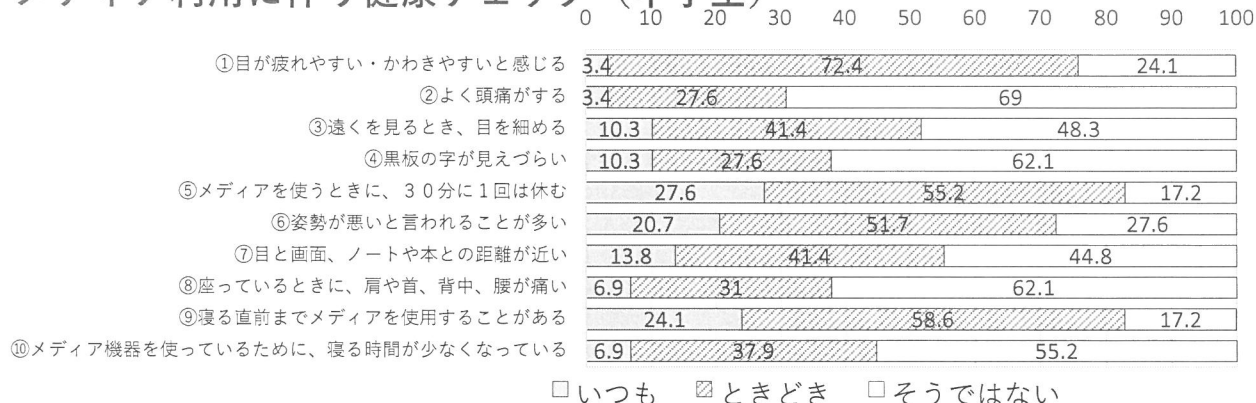


- 1時間以内
- 1～2時間
- 2～3時間
- 3時間以上

メディア利用に伴う健康チェック（小学生）



メディア利用に伴う健康チェック（中学生）



・小学生よりも中学生の方がメディアを使用する時間が長い。「目の疲れ」を自覚している小学生が約30%であるのに対し中学生は約75%と多いことと関係しているのではないかと考えられる。また、中学生では、コンタクト装用者もいるため、ドライアイも心配である。

・メディアの使用時30分に1回休憩を「いつも」とっている者は、小中ともに30%である。昨年の結果は、小学生15%、中学生4%であったので、休憩をとる児童生徒が増えてきている。

・小学生では、目や体の不調を自覚する者は少ないが、「姿勢が悪い」や「目と画面の距離が近い」などと感じている児童は多く、視力低下につながるのではないかと心配される。

・「寝る直前までメディアを使用することがある」者は、小学生が20%だが、中学生では80%と増える。また、中学生の半数は「メディアを使用しているため寝る時間が少ない」と感じていて、寝る直前までのメディア使用が睡眠に影響していることも考えられる。