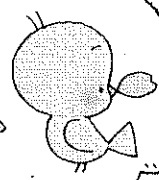




保護者の方へ

保健だより



12月
特別号

～目にやさしい生活をしよう～

12月5日(木)の大雪休みに、保健集会がありました。目の動きや仕組み、ブルーライトが体に与える影響についてなど、目についての発表をしました。そして最後に、からだ委員会から、目にやさしい生活を送るための3つの提案をしました。

からだ委員会からの提案

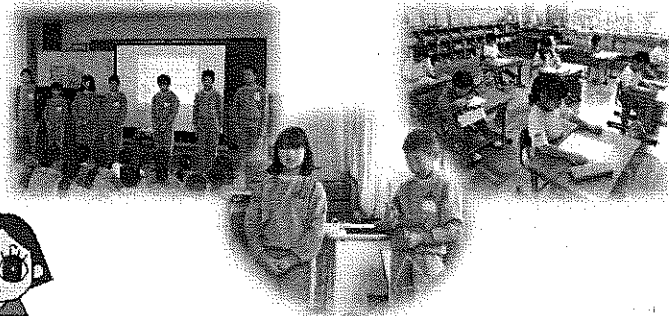
① テレビやゲームなどを使う時間を決める。

テレビ・ゲームは2時間までにする!

② 家に帰ってからの時間を上手に使う。

(テレビ・ゲームは宿題が終わってからやる! など)

③ 寝る1時間前にはゲームをしないようにする。



当日お越しいただけなかった校医の先生方から子どもたちに向けてメッセージを頂いたので、掲載させていただきます。

学校医 深谷先生より

今の子どもは、たくさんのメディアに囲まれて、目を酷使しています。テレビだけでなく、テレビゲーム機、携帯型ゲーム機、パソコンにスマホなどたくさんのメディアに対しての注意が必要な時代です。

インターネットの普及がこのような状況を作ったといってもいいでしょう。ちなみに、昨年度の内閣府の調査によると、小学生のインターネット利用率は85.6%、うちスマホやタブレット、携帯型ゲーム機のようなIT機器を介しての利用は35%以上ということです。

このような時代で、目に対してのストレスは以前にも増して大きくなっていることは間違いありません。特徴的なのは、テレビやパソコンがメディアの中心となっていた時代と違い、目とIT機器の距離がさらに近くなり、しかもいつでもどこでも手軽にその環境が作れてしまうことです。この結果、健康被害は眼精疲労(疲れ目、頭痛)、ドライアイ(乾き目)、近視に加えて、全身的な症状(吐き気、めまい、全身の筋肉痛、だるさ、意欲の低下など)に広がるようになりました。「IT機器を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気、およびその状態が誘引となって発症する全身症状」を特徴とするIT眼症と言われ、精神的な影響、学習への悪影響も心配されているのです。

IT眼症を予防するためには、IT機器の使用は1日1時間以内、目とIT機器の距離は50cm以上を守ることが重要です。また心配な場合、目の異常が無いが、一度は眼科を受診し診察を受けるようにしてください。

学校歯科医 白崎先生より

毎食後、夜寝る前のブラッシングをしっかりとしましょう。間食は、時間を決めて食べるようにし、ダラダラ食べをしないようにしましょう。

学校薬剤師 山内先生より

毎日の生活の中で、目はとても重要な役割を果たしています。人は、視覚・触覚・聴覚・臭覚・味覚の五感のうち、全体の約80%以上の情報を視覚から得ています。

身近にあるテレビやゲーム、パソコン、スマホ、タブレットなどの画面を見続けることは、大切な目だけでなく体全体に悪い影響が出てしまいます。画面に夢中になっているとなかなか気づきにくいので、周りから声をかけられたときはうるさいなあと思わずに休憩が必要なのだと思うことができたらいいと思います。

人は朝起きてから寝るまでに、大きなものや小さなものを含めて、約9,000回の決断をしているそうです。今日一日は目を休めるために、いつもよりメディアとの時間を減らしてみるという決断をしてみてもどうでしょうか。

毎日使っている目を大切にしてください。

～子ども達の感想より～



「ブルーライトが目や体にとってよくないことが分かりました。」

「普段から、お母さんに“目を大切にしよう”と言われていました。」

この機会に、目について考えて、大切にしていきたいと思いました。」

～PTAの方々より～

自分自身、仕事を始めてから、視力が下がったように感じる。大人でも難しい問題。ブルーライトカット眼鏡やブルーライトカットシートを活用したり、メディアを使わない日を決める等の物理的対応も必要であると思った。

校内で使用するために、ブルーライトカットの眼鏡を

購入させていただくことにしました!



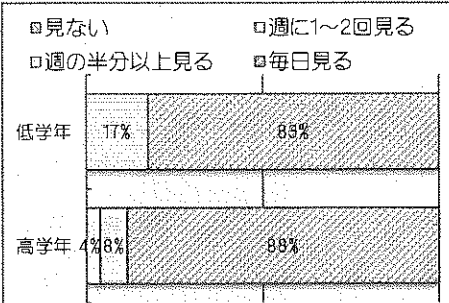
～メディアに関するアンケートの結果より～

保健集会に向けて、からだ委員会でアンケートを作成し、全校のみなさんに答えてもらいました。

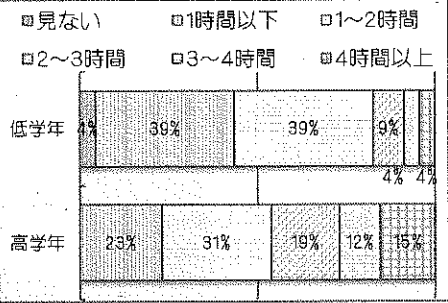


テレビについて

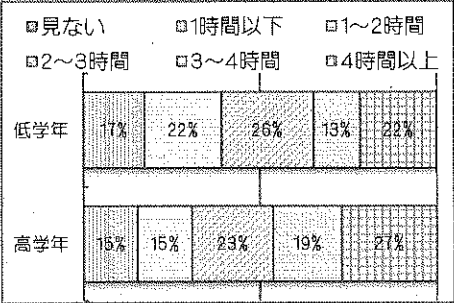
①テレビ(DVD・YouTube)を見ますか？



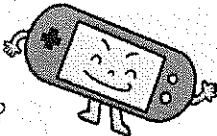
②どれくらいの時間見ていますか？(平日)



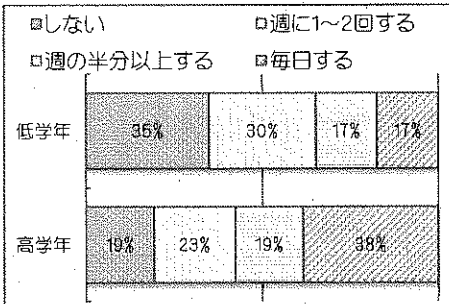
(休日)



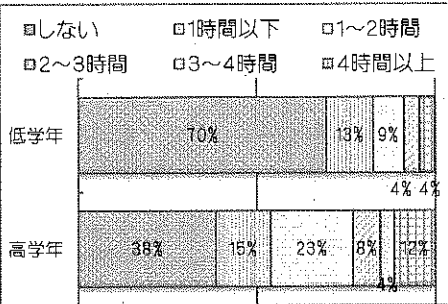
ゲームについて



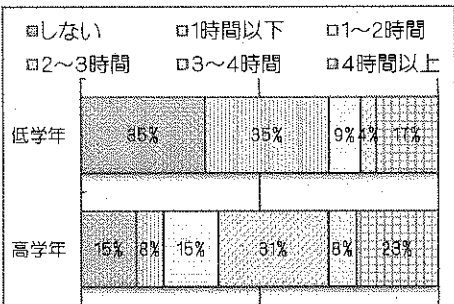
①ゲームをしますか？



②どれくらいの時間しますか？(平日)



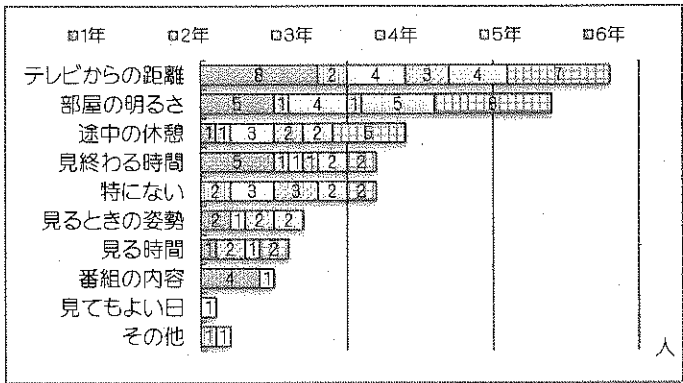
(休日)



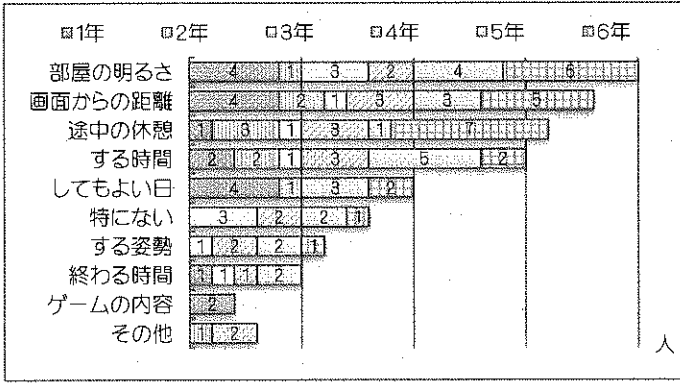
家での約束(注意)していること



①テレビについて



②ゲームについて



からだ委員会の発表後、子ども達には目に優しい生活を送ってもらうために、1週間の目標をそれぞれが設定し、取り組んでもらいました。この週間が終わってからも、目に優しい生活を継続するとともにメディアと上手に付き合っていてもらいたいです。ぜひ、ご家庭の方でも子ども達への意欲付けとして、励ましの言葉掛けなどをお願いしたいと思います。今後も学校では、ご家庭の協力を頂きながら、子ども達の健康教育の充実をはかっていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

