

# 保健だより 学校保健委員会号



令和3年度のテーマは、「目の健康」

高岡市立芳野中学校 令和4年2月

2月2日(水)に、「目の健康について考えよう」をテーマに、令和3年度学校保健委員会が開催されました。学校医(眼科)齊藤 周子先生による「デジタル端末と目の健康」の講話や、学校医(内科)五十嵐 豊先生、学校薬剤師 石田 智之先生による指導や助言をいただき、生徒たち自身が健康課題の解決に向けて考えるよい機会となりました。

## 学校保健委員会とは

学校保健委員会とは、心身ともに健康な生活が送れるよう、学校における健康の問題を研究・協議し、健康づくりを推進するための委員会です。



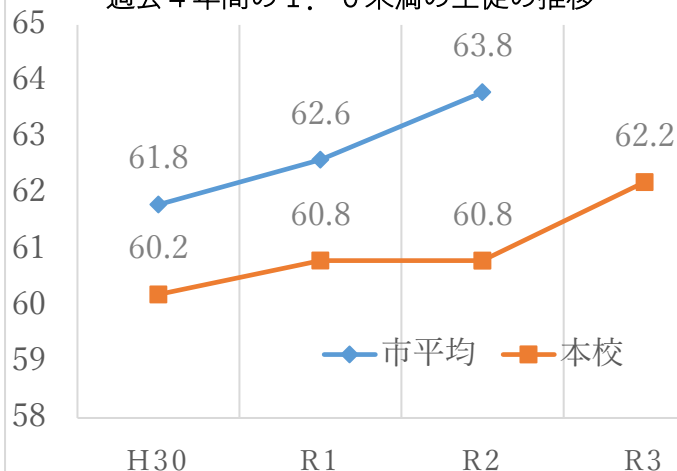
## ご指導をいただいた方

- ・学校医(内科) 五十嵐 豊 先生  
(眼科) 齊藤 周子 先生
- ・学校薬剤師 石田 智之 先生



低視力者6割、メディア利用は3時間以上が4割以上！！

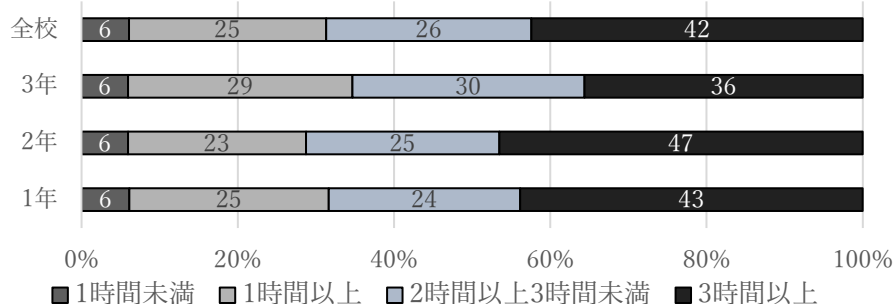
過去4年間の1.0未満の生徒の推移



6割もの生徒が低視力者で、年々増加傾向です。学校では、GIGAスクール構想により、授業でデジタル端末が積極的に活用されるようになりました。また、下のグラフのように家庭でのメディア利用時間も長くなり近視が進行する要因となっています。

アンケートの結果、3時間以上メディアを利用している人の割合が多かったです。2年生が47%で最も割合が高いです。ゲームやラインだけではなく、学習に使用している人もいます。メディアを利用する目的について考えてみることも大切です。

学校から帰宅後どのくらい※メディアを利用しますか？ %



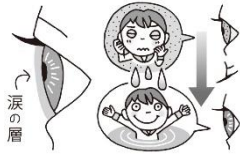
※メディアとは  
学習専用端末・タブレット端末・スマートフォン・パソコン・テレビ

生徒会保健委員会「目の健康」に関するアンケート結果 調査日 令和4年1月14日

# ● 学校医(眼科)齊藤先生より「デジタル端末と目の健康」

## デジタル端末を見続けることによる目の影響

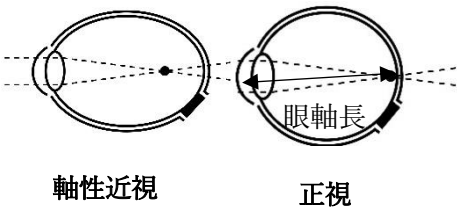
- ① 近視が進行しやすくなる！！
- ② ドライアイ
- ③ 目が疲れる。
- ④ 急性内斜視



2021年、4月より「1人一台」のタブレット端末や、「高速大容量の通信」環境下での新しい学びがスタートし、子どもたちの目を使う環境が大きく変化しました。デジタル画面に接する時間が増え、目の健康が心配されます。



## 近視の進行は防げるのですか？



近視とは、遠方から目に入ってきた光が、網膜より手前で像を結び、物がぼやけて見える状態です。近いところの作業(近業)を続けていくと、近視は進行します。眼軸長が通常より伸びて変形していくからです。近視が進行して、中から強度の近視になると、将来(中、高年期)に視覚障害をきたす病気になるリスクが高くなります。高度の近視の合併症として網膜剥離、緑内障、黄斑変性症があります。

## 近視の進行の予防の基本

- ① 「近業時の姿勢・視距離、時間」の管理
- ② 野外活動の習慣化

### 画面と距離と姿勢

30 cm以上はなす。

30分に1回、

20秒以上遠くを見て目を休める。

30 cm以上  
離す。

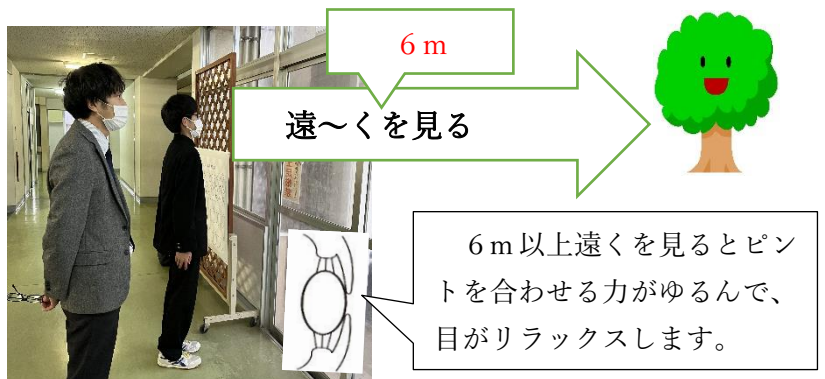


視線が画面  
と直交

椅子に深く  
腰掛けて、  
背筋を伸ば  
す。



20 cmから30 cm以下の距離で30分以上、見続けていると近視のリスクを進行させます。



6 m

遠くを見る

6 m以上遠くを見るとピン  
トを合わせる力がゆるんで、  
目がリラックスします。

長時間画面を見続けていると、**眼精疲労**や**ドライアイ**をおこしやすいです。

### 晴天時は、のびのびと体を動かそう

野外活動等での光環境は、遠くを見て調節を和らげたり、眼軸が伸びるのを抑えたりする効果があります。



## スマホ使用距離の斜視への影響

長い時間、近くばかりを見ていると…

遠近感、立体感が  
わかりにくくなる  
ことがあります



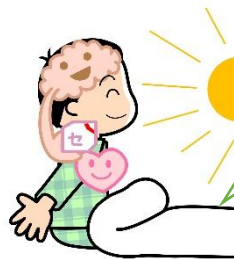
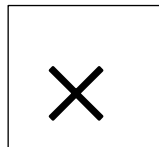
急性内斜視とは突然発症する内斜視のことをいいます。

スマートフォンとの距離の関連が示唆されています。スマホ使用時の視距離は、平均20cmで、本などの紙媒体の視距離は、平均30cmです。スマホは手元の非常に近いところを見るため、目が寄ります。画面が小さく、文字を動かすことができるため、目が動きません。

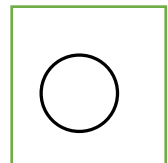


## ブルーライトって体にいいの？

小児にとって太陽の光は、心身の発育に影響を与えるものです。なかでも十分な光を浴びない場合、小児の近視進行のリスクが高まります。ブルーライトカット眼鏡には、眼精疲労を軽減する効果がないとの報告があります。日中に、ブルーライトカット眼鏡をあえて装用する必要はありません。太陽の光には、ブルーライトが多く含まれています。朝、太陽の光を浴びると、網膜の中核を刺激し、体内の調節が刺激され、覚醒ホルモン、セロトニンが分泌されるため活動の意欲が高まってきます。逆に就寝前にデジタル端末からのブルーライトを、浴びると脳が「昼だ」と勘違いして、睡眠ホルモンの分泌が悪くなり睡眠障害をきたす恐れが指摘されます。



朝の光は、体内  
時計をリセット



ゲーム・テレビ・スマホ・パソコンは眠る1時間前は見ない。

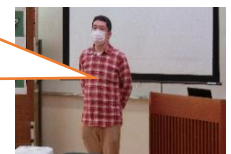
学校医 五十嵐先生

## 学校医の先生方から、生徒のみなさんへ



- ・マスクは、鼻から顎までしっかり覆ってください。感染予防にはガーゼマスクより、不織布マスクか、N95マスクが有効です。
- ・手洗いは、15秒しっかり行ってください。
- ・うがいをしてから、水を飲んでください。水を飲むことで、のどに付着したウイルスが胃に流し込まれて胃酸で死滅してしまうからです。

環境衛生検査を定期的実施しています。2月4日に、校舎の二酸化炭素濃度や、黒板の照度を測定に参ります。よろしくお願いたします。(石田先生には、2月4日に二酸化炭素濃度を測定していただき、効果的な換気方法について教えていただきました。)



学校薬剤師 石田先生



# 生徒の感想

## 1年生

目が悪くなると、眼球が変形するなど、目に起こる悪い影響についてよく知ることができました。

スマホを長時間見ると、近視になったり、病気になったりしてしまうのは怖いです。寝る前のブルーライトを見ることで、体内時計が壊れ寝不足や、イライラする原因となることを初めて知りました。寝不足により、免疫力が低下し、感染症にもつながるので、寝る1時間前は、ブルーライトを見ないようにしたいです。

これからお世話になる目を酷使しないためにも、メディアの利用時間や利用目的を考えていきたい。近視の原因となる「近くで見る」ということを踏まえ、姿勢を正したり、日光を浴びる時間を増やしたりしていきたい。

自分は、視力が悪いにもかかわらず、1日2時間半ぐらいスマホを利用しています。目を休める習慣がなかったため、しっかりと30分ごとに休憩をいれたり、メディアの利用は、1日1時間にしたりしていきたいです。眠る直前まで、スマホを使用していることもやめようと思いました。自分はメディアを使用しすぎだと反省しました。

30分画面を見たら、20秒目を休めて、近視進行予防をしていきたいです。日々の生活に野外運動も取り入れたいです。



## 2年生

私はずっと、どうして近視と遠視になるのだろうと疑問に思っており、齊藤先生の話聞き、すっきりしました。

近視によって、目の病気を発症する可能性が高くなることを知り、これ以上近視が進行しないようにしたいです。今日教えていただいた、目と画面の距離を、30cm以上とり画面と垂直になるように見ることや、30分に20秒は遠くを見るなど、早速今日から実行していきたいです。

近視と遠視の違いは、眼球の形の違いということを初めて知ってびっくりしました。30分に1回20秒以上遠くを見ることが大切だとわかったため、これからは。テレビのCMの間は、遠くを見たりスマホ中でもこまめに目を休めたりしていきたいです。

普段より、ドライアイになりやすいので、30分ごと20秒以上の休憩を入れていこうと思います。近視予防のため、メディア利用の時間を減らしたいです。その分、勉強や読書の時間を増やしたいです。外の活動も効果的なのは初耳でした。野外活動を増やしていきたいです。

最近、視力が悪くなってきたと思う事が多くあります。どうして視力が悪くなるのかが学習できました。中学生になって室内の活動が増えました。視力のためだけでなく体力のためにも野外での活動を増やしていきたいです。近視の進行が防止できるように、メディアの使用中には、目を休めていきたいです。

