

Health Promotion

朝晩はだいぶ涼しくなり、秋らしくなってきました。子供たちは、少しでも涼しくなると厚着をする傾向にあります。厚着は肌の新陳代謝を悪くし、抵抗力を弱めます。本格的な寒さを迎える前の今の時期に、薄着を心掛けて皮膚や粘膜を鍛えておくとかぜを引きにくくなります。寒さに強く、かぜをひきにくい体を作るためにも今の時期薄着はとても重要です。御家庭でも、無理のない範囲で薄着を心掛けさせてください。

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガが面白い！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
**疲れ目のサイン
出てない？**

- 目がかすむ
- 目が重い
- 目が乾く
- まぶしい
- 目の奥が痛い
- 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



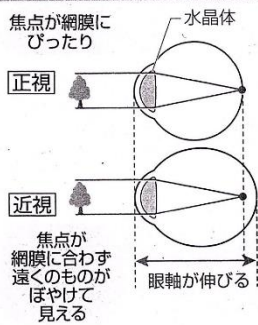
デジタル機器との付き合い方に注意を!

新型コロナ禍の外出自粛やGIGAスクール構想もあり、子供たちがデジタル機器に接する時間は年々延び、目への負担が増加しています。「顔を傾けて見る」「目を細めてみる」「黒目の位置がおかしい」「片目をつぶってみる」など、いつもと違うと気づいたら、早めに専門医で見ていただくことをお勧めします。

デジタル機器を使うときは…

- 姿勢を正して、画面から目を30cm以上離す
- 30分画面を見たら20秒以上遠くを見て目を休める
- 目が乾かないよう、まばたきをする
- 明るい屋外で体を動かす
- 寝る1時間前には画面を見ないようにする
(日本眼科医会による)

近視のメカニズム



増える 子どもの近視、斜視

文科省の調査は、国公立の小学校26校で、角膜から網膜までの長さ「眼軸長」の状態を調べた。眼軸長が長くなると焦点が合いにくくなり、近視になりやすくなる。成人の平均が24mm弱なのに対し、小1男子は22・96mm、小5男子23・92mm、中3男子24・61mmだった。近視の可能性がある「裸眼視力1・0未満」の子も増えている。

「以前から近視の子は増えているが、スマホが普及し出した頃からその程度が上がったように感じる」。こう話すのは、県眼科医会の高良俊武会長。今や小学校高学年でも3割がスマホを持ち、新型コロナ禍の外出自粛やICT教育を推進する政府の「GIGAスクール構想」も相まって、子どもたちがデジタル機器に接する時間は年々伸びている。高良

デジタル機器使用影響言か

デジタル機器の使用頻度が高まり、子どもたちの目への負担が増している。このほど示された文部科学省による小中学生の近視の実態調査結果で、学年が上がるほど近視とみられる児童生徒の割合が高くなるのが分かった。スマートフォンやゲーム機の使用時間や使い方との関連が指摘され、こうした生活は「斜視」の発症につながる恐れも。成長期の子どもは症状の進行が早いいため、専門医は「デジタル機器との付き合い方を見直してほしい」と呼び掛けている。

専門家「使い方見直して」

会長が近視症状で受診した子どもの親に尋ねると、8割がスマホやタブレット端末でのゲームのやり過ぎを挙げるという。「眼球を動かすことなく手元の小さな画面を見続ける」「近業作業」が関係している可能性は十分にある」と実感を込める。

デジタル機器の使い過ぎにより、急性後天共同性内斜視(AACE)の発症も懸念されている。AACEは、生後6カ月以降に遠視などの要因なく、突然目が内側に寄ることで発症する。2016年ごろから国内外で報告が相次ぎ、日本弱視斜視学会が全国調査に乗り出している。同学会理事長で浜松医科大学の佐藤美保病院教授によると、これまで仕事でパソコンを使う大人が発症するケースがあったが、「スマホを長時間見た後に調子が悪くなった」と訪れる子どもが目立ち始めた。

治療はデジタル機器の利用制限や特殊な眼鏡の装着から、眼球を動かす筋肉をまひさせるボツリヌス毒素の注射や手術まである。大人の場合、物が二つに見えて歩きづらくなるなど症状が分かりやすいが、低年齢の子どもの場合は訴えがないため周囲が気づきにくく、放置して視力の発達が止まってしまうケースがあるという。佐藤教授は「社会のデジタル化と目の健康管理という、相反することを平行して進めなくてはならない。大人でもデジタル機器の適切な利用を心がけるのは難しいが、特に就学前の子どもには注意すべき」と話す。(文化生活部・鈴木明芽)

〈令和4年8月2日(火) 静岡新聞 夕刊より〉

◎視力検査後の治療は済みましたか?

9月末現在 73.4% (未治療者 107人) です。

視力低下を放置しておくと、頭痛・肩こり・吐き気・目の痛み・疲労感といった症状を引き起こす原因となります。すでに、「眼鏡を換えたばかり」「弱めの度にしてある」などといった御家庭もあると思います。その場合は、保護者のサインをしていただき、「結果のお知らせ」を学校に提出をしてください。

朝の検温の報告方法が変わります!

今まで新型コロナウイルス感染症予防のため「健康チェックカード」の記録を毎日お願いしてきました。9月22日付けの通知でお知らせした通り、**10月3日からコドモンの連絡帳に毎朝の体温と測定時間を入力**していただくようになります。確実に実施していただくようお願いします。

報告は体温のみになりますが、「本人にかぜ症状がある」「同居の家族にかぜ症状がある」場合は、今まで同様自宅で様子を見ていただくようになります。〈出席停止〉これは、袋井市学校教育活動ガイドラインによるものですので御協力をお願いします。