

# ほけんだより



令和4年10月5日 かもと稲田支援学校 保健室



朝晩は肌寒く感じ、1日の中での気温の差も大きくなってきました。

季節の変わり目は、心身の体調を崩しやすい時期です。こういう時は、

生活リズムをしっかりと整え、栄養と休養、運動を心がけて体調管理に努めましょう。

今月の保健目標 姿勢を正しくしよう。目を大切にしよう。

## 子どもの近視(視力低下)は加速中



学校保健統計調査の結果から、裸眼視力が1.0未満の子どもの

割合は年々増加していると発表されました。熊本県を見てみると、

高校生の割合が全国平均を上回っていました。(表参照)

近年、眼鏡やコンタクトレンズなど、視力を矯正する道具は進化していますが、軽度の近視でも将来的に緑内障や網膜剥離などの目の病気にかかるリスクが高くなると日本眼科医会で報告されています。

### <裸眼視力1.0未満の割合>

	小学生	中学生	高校生
全国	36.9%	60.3%	64.4%
熊本県	34.2%	53.2%	70.1%

R3学校保健統計調査(文部科学省)より

携帯電話・スマホの利用

パソコン・テレビゲーム



暗い状況での勉強

姿勢の悪い読書

本校でも、昨年度と比べて視力が低下している人が数人いました。最近、「見えにくいなあ」と感じてる人はいませんか？

ポイントは、目とモノの距離！

近視は、大きく遺伝要因と環境要因に分けられます。環境による近視は、自分の生活でのちょっとした工夫で、予防や改善ができます。

## ICT活用の推進

と

## 目の健康への影響



学校では、文部科学省によるGIGAスクール構想に基づき、1人1台タブレット(iPad)などのデジタル端末が貸し出され、いつでも自由に使える環境になりました。本校でも、ICT活用を推進しており、授業等でもデジタル機器を使用することが増えています。

その一方、近視やドライアイなどの目の健康への影響も心配です。デジタル端末の画面を見る際の注意点や、目の健康の大切さなどをわかりやすく伝えるためのマンガ『ギガっこ デジたん!』が、日本眼科医会より出されています。クラスのお子さんやお家の人と一緒に見て、目の健康について考えてみましょう。



### 目の健康啓発マンガ ギガっこデジたん!

GIGAスクール構想にあわせ、デジタル端末を利用する子どもたちの目を守るため、健康啓発マンガ『ギガっこ デジたん!』が誕生。

日本眼科医会より



日本眼科医会ホームページ  
<https://www.gankaikai.or.jp>

## こんな症状があれば眼科受診を

- 目を細めて見る
- 物を近づけて見る
- 片目をつぶって見る
- 顔を傾けて見る
- 黒目の位置がおかしい など



## 睡眠の質への影響も…

「朝、なかなか起きられない」「昼間

もずっと眠い」と感じている人はいませんか？ 体は太陽の光を浴びることで昼を認識し、睡眠ホルモンのメラトニンの分泌を抑えています。

しかし、太陽の光とよく似ているのが、デジタル機器の画面から出る**ブルーライト**です。寝る前にゲームをしたり、スマホなどを長時間見たりすると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、睡眠の質が悪くなってしまいます。良い眠りのためには、寝る2時間前までにスマホなどから離れることが大切です。



～保護者の皆様へ～

今後、デジタル機器の使用と体への影響について、学校でも取り組んでいく予定です。ご家庭で何か困っていることがありましたら、学校(担任)へもお知らせください。