

【学校だより】



はまなつめ 第11号

令和6年10月3日(木)

長崎市立川原小学校

校長 神田 学

『一人一人が輝き、笑顔あふれる学校 ～ 子どもも教師も輝く学校 ～』

川原っ子アウトメディアデー

先日、10月10日(目の愛護デー)に『川原っ子アウトメディアデー』の取組をしようという学校保健委員会からのお知らせを配布したところです。各ご家庭におかれましては、この日を意識して、メディア(テレビ、ゲーム機、スマートフォンなど)をアウトとする日に見てみてはいかがでしょうか。学校でも、この日は、クロームブックの持ち帰りをしない日としています。

文部科学省は今年の7月31日、小中学生を抽出して実施した以下のような近視の実態調査の結果を発表しました。

.....
○近視と判定された児童生徒は小学校中学年で4割程度だったのが、中学で6割程度となり、学年が上がるほど増える傾向

○2023年度に約5200人分を集計した調査結果によると、近視の割合は小3が35・9%、小6が53・4%、中3が60・9%

○生活習慣と近視や視力低下の関係も分析。屋外に出ることが多い子どもの方が、外に出ない子どもに比べ、視力が低下しにくかった。パソコンなど電子機器の利用時間が長いほど、視力低下につながる傾向が浮かんた。

.....
9月に実施した川原小学校における視力検査の結果は以下のとおりです。

A(1.0以上)	78.0%	・・・全国平均と比較してAの割合が高い結果となっています。
B(0.9~0.7)	5.1%	・・・B、C、Dを合わせた割合が、1学期よりも5.1%増えています。
C(0.6~0.4)	5.1%	
D(0.3未満)	11.9%	

クロームブックによる学習は避けられない時代となりましたが、各ご家庭におかれましては、「夜9時以降はメディアを使わない。」ことなど、目の健康を意識した取組を継続されていることと思います。学校におきましては、「クロームブックを連続して使用する場合、30分に一度は目を休める。」「画面から30cm以上目を離す。」「外遊びを推奨する。」など、目の健康を意識した取組をしているところです。また、「給食後に、遠く(外)を見る取組」を始めたところです。公益社団法人「日本眼科医会」ホームページに掲載されている。「近視を防ぐための生活習慣(東京医科歯科大学大野京子眼科学教授)」を次ページで紹介いたします。

近視を防ぐための生活習慣

今の子ども世代は、親世代に比べ、明らかに近視が増加し、若年化しています。このような急激な変化は遺伝だけでは説明できず、環境が大きく関与する重大な証拠です。

◎外で過ごす時間を増やしましょう

近いところを見る作業以外に、世界共通で認識・信頼されている近視の原因には、「外遊び」の減少があります。日光にあたる外遊びが少ない子どもは近視になりやすいのです。

したがって近視の予防には日光にあたり、外で遊ばせることが最も近道かつ確実な方法とされています。

実際いくつかの国では、学校の昼休みや休憩中に外で遊ぶことを義務付け、記録をつけさせているところもあります。近視がある子もない子も、1日2時間は外にすることが有効です。

学校の昼休みや、授業の合間の休憩時間に、外に出ることで、1時間程度は外にいる時間を増やすことができます。体育の授業が外で行われた場合は、2時間程度は外にいる時間が確保できます。

また、一見暗そうに見える建物の影や、木陰でも、屋外であれば、教室などの室内に比べて、近視予防に十分な照度(具体的には照度計で1000~3000ルクス以上)が確保できることが多いです。

このため、必ずしも直射日光のもとで過ごす必要があるわけではありません。むしろ日差しの強い直射日光があたる広場や校庭では、熱中症や紫外線などの悪い影響にも配慮する必要があります。強い光を浴びすぎると、将来の皮膚がんの増加などの悪影響もありますので、木陰などで過ごしましょう。

晴れた日の広場では、たとえ帽子、またはサングラスを使用したとしても、室内に留まることに比べれば、近視予防に十分な照度が得られることが示されています。

無理をせずに、外での活動を取り入れるようにしましょう。外遊びによる効果は複合的な効果といわれています。木陰で過ごす場合にもスマホなどを使わずに体を動かして過ごしましょう。

屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子どもほど高いため、特に保育園や小学校低学年のお子さんであるほど意識して、安全に取り入れるようにしましょう。

◎近いところを見る作業では注意しましょう

近いところを見る作業は、たくさんありますが、この作業が増えることで近視になる確率が高まるのは事実です。ただ実際問題として、近視予防のために近いところを見る作業をしないというのは、現実的な対応とは言えません。

これまでの研究から、読書や書き物をするときは、少なくとも30cm以上離して作業すること、30分に一度は遠くを見て連続させないことが、近視予防に効果があることが証明されています。読書や書き物をするときは、十分な明るさを保つ(照度計で200ルクス以上)ようにも気をつけましょう。