

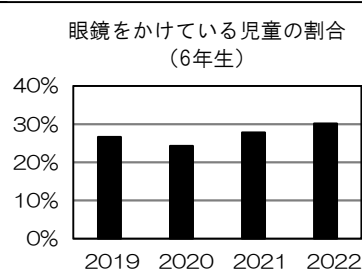
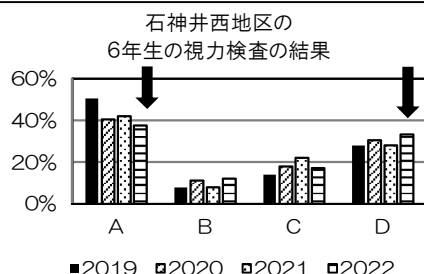
# ほけんだより

## 特集号 メディア機器と 目の健康

令和4年10月26日  
練馬区立石神井西小学校  
校長 青山 直志  
養護教諭 中出 亮子

ゲームやスマートフォン、タブレット等、子供たちがさまざまなメディア機器に低年齢から接する時間が長くなっています。学校では一人1台のタブレットが導入され、メディア機器に触れる機会はさらに多くなりました。そこで、ご家族みんなで「メディア機器と目の健康」について考えてみませんか？

区の小学校養護教諭部会(石神井西地区)では、過去4年間の6年生の視力検査の結果について調べてみました。(右グラフ)Aの児童が減少し、視力Dの児童が増えています。また、眼鏡をかけている児童も増加しています。



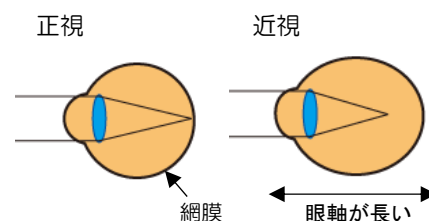
## 目を大切にしない生活を送ると…

### ① 視力低下(近視)

近視とは、眼の奥行き(眼軸)が伸びすぎて、網膜にピントが合わなくなるものです。網膜より手前にピントが合うことで、遠くのもが見えにくくなります。

近視には、遺伝的要因と環境要因が関与しています。小学校に入学してから近視になる場合は、環境因子が大きく関与しています。環境因子とは屋外活動の減少や、近くを長時間見続ける作業の増加、メディア機器の使用時間などのことをいいます。

※メディア機器とは、テレビ、パソコン、スマートフォン、ゲームなどのことをさします。



網膜上に焦点を結ぶ状態  
網膜より手前で焦点を結ぶ状態

### ② 急性内斜視

#### どんな症状？

左目が内側を向いている



右目が内側を向いている



「急性内斜視」は年長児以上に突然起こる内斜視です。斜視とは見つめる目標に対し、右目と左目の向いている方向がずれている状態をいいます。その中で、内斜視は、右目か左目のどちらかの視線が内側に向かっている状態のことをいいます。両目の視線が一致しなくなると物が二重に見える、全身のだるさといった症状が出る場合があります。

#### ⚠ どうして起こるの？

ゲームやスマートフォンなどを目に近づけて見つめ続けると、眼球が内側に向いたまま筋肉が固まり、戻りづらくなる！

### ③ IT眼症

#### どんな症状？



#### 目



- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目がかわく  
(\*ドライアイ)

#### 体

- 頭痛
- めまい
- 肩や首の痛み

#### 心



- イライラする
- 不安感、気分がしずむ

#### \*ドライアイ

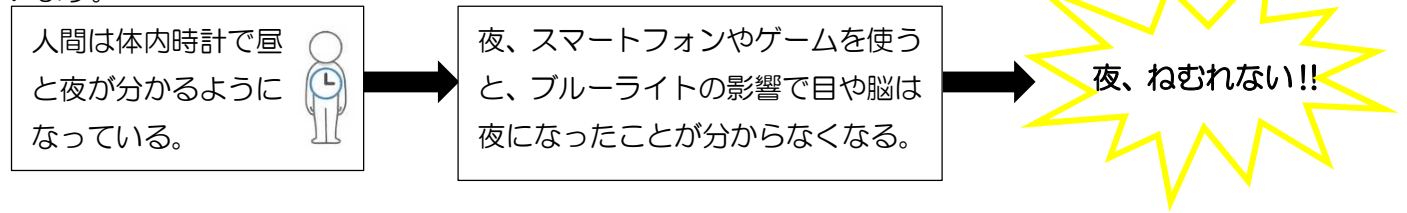
ドライアイとは、涙の分泌量が減ったり、量は十分でも涙の質が低下することによって目の表面を潤す力が低下した状態のこと。ゲームやパソコンを長時間使って、まばたきが減っていることがあるので注意！！

#### ⚠ どうして起こるの？

スマートフォンやタブレットなどのメディア機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして目が疲れています。また、長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は常に同じ緊張状態になります。すると、自律神経系が乱れて、体・心の不調が起きてしまいます。

## 眠りをさまたげる!? ブルーライト

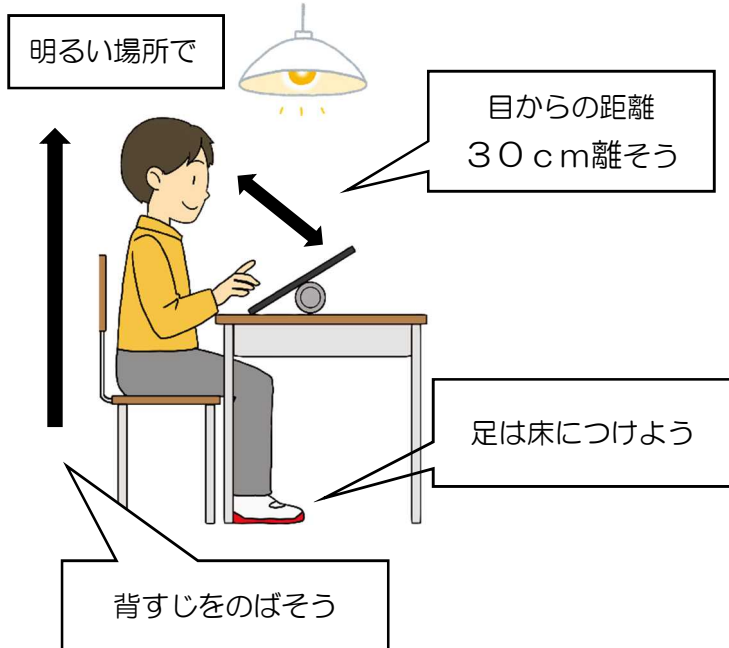
ブルーライトとは、太陽光、スマートフォン、テレビなどあらゆる光に含まれています。人間は太陽光（ブルーライト）を認識することで、朝に目を覚まし、体内時計を調節しています。しかし、ブルーライトの量や、浴びる時間によって、体内時計が狂い、体に大きな影響を与えます。他にも、眼精疲労の原因の一つともいわれています。



### 目の健康を守るために…

ぜひ、お子さんと一緒にお読みください。

#### ①姿勢に気を付けよう



#### ②こまめに休けいしよう

- 30分に1回は画面から目を離して遠くを見よう。
- 目が乾かないようにまばたきを忘れずに！

#### ☆おすすめ！目を休める方法☆

- 目をあたためて、目の周りの筋肉をほぐそう！
- 首や肩を回して体を動かそう！血の流れがよくなり、目の疲れの予防になるよ！



#### ③外で遊んで太陽の光をあびよう

太陽の光には、近視の進行を抑える効果があります。1日2時間以上の外の活動がすすめられています。直射日光ではなく、日陰や木陰でも十分な効果が期待できます。毎日、太陽の光をあびるようにしましょう。

#### ④ねる1時間前にはメディア機器を使わないようにしましょう

### おうちの人とメディア機器の使い方を相談しよう！！

1日何時間まで？宿題、勉強はいつやる？お休みの日はどうする？どこの部屋でメディア機器を使う？

「わが家のSNSルール」を確認したり、見直したりしよう。

参考文献（簡単にのせておきます）

- 「健」2021年10月号
- 少年写真新聞「小学保健ニュース」2020年9月28日号
- 心と体の健康2022年4月号
- アキュビューのHP
- 日本眼科医会「ギガっこデジたん」

