

柏の芽9月号（2） 学校保健委員会 報告

8月24日（火）、本校第1回 学校保健委員会を開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の流行状況を鑑み、書面開催といたしました。眼科校医 岡本俊彦先生よりご講話いただく予定をしていました内容を掲載いたします。

テーマ：「タブレット一人1台の時代 ～目の健康を守るために～」

★問題点

タブレットを使う時はタブレットを覗き込んで、指先で画面を操作しながらその姿勢を続けて見ることになります。眼は近くを見るとときに緊張してピントを合わせているので、長時間作業を続けていると疲れがたまって、近くにピントが合った状態にだんだん固まってきてしまいます。するとタブレットから眼を上げて遠くを見た時にぼやけてしまうことがあります。この時大事なことは眼を休めることです。



眼を休めるというのはタブレット以外でも近くを見ないこと。一番良いのは立ち上がり、体操したりすることです。数十秒遠くを見てボヤケが治ったらタブレットに戻るのでは十分ではありません。

授業時間の40～50分見たら、休み時間の10分間は手元は見ないようにしましょう。

★瞬目（まばたき）について

タブレットを使用して画面に集中していると人間は自然にまばたきの回数が減ってしまいます。まばたきすることで涙が黒目にゆきわたり保護をしているのですが、回数が減ると黒目が乾き気味になります。黒目が乾くと痛みが出たり、黒目の表面がデコボコになってピントがぼやけてしまうことが起こります。

眼の乾きを感じたら意識してパチパチまばたきをしてください。

★ブルーライトカット眼鏡について

日本眼科医会でも米国眼科アカデミーにおいてもデジタル機器の液晶ディスプレイから発せられるブルーライトは眼に障害を生じる事はないとしています。また、最新の研究において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全くないとされています。ただし、ブルーライトが生体の体内リズム（覚醒と睡眠のサイクル）に影響するという報告はあります。



睡眠障害の予防のために就寝の2～3時間前からデジタル機器の使用を控えた方が良くとされています。

※タブレット一人1台を利用する子供たちのために日本眼科医会と東京都眼科医会が眼の健康啓発マンガ「ギガっこデジたん！」のポスターとリーフレットを制作しました。日本眼科医会のホームページからダウンロードできますのでご覧になってください。

