

# Family Room

富士見小保健室

No3 R4・10

文責 三浦

## 10月10日は「目の愛護デー」

先ごろ公表された文科省「令和3年度学校保健統計調査(速報値)」によると、「裸眼視力1.0未満の者の割合は小学1年生で4人に1人、小学3年生で3人に1人、6年生では約半数」で、年齢が上がるにつれて増加傾向にあるそうです。

視力低下は近年子どもの大きな健康課題となり、昨今のコロナ禍による様々な生活習慣の変化がさらに拍車をかけていると言われています。一方で、学校での学習、ご家庭での生活と共に、子どもがPCやタブレット、スマホといったICT機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。

こうした現状を踏まえ、子ども達にはスキルや情報モラルだけでなく、視力や心身の健康も含めて、こうした機器を「どう使っていけばよいか」をぜひ考えながら使ってほしいと思います。

保健室をはじめ、学校からも取組や啓発をして行きたいと思います。保護者の皆様もお家でのご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。

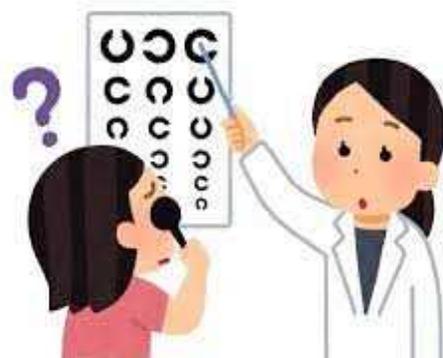
### ・なぜ、近視になるのか・・・①遺伝的要因 ②環境的要因

#### ①遺伝的要因

- ・親が近視の場合、子どもが近視になる可能性は比較的高い

#### ②環境的要因

- ・近いところ(特に30cm未満)を長時間見る作業の増加
- ・屋外活動が少ない



### ・子どもたちの近視の進行を防ぐために

①デジタル機器の使用だけでなく、読書や書き物をするときも30cm以上離す

②30分に一度は遠くを見て目を休ませる

③明るいところで作業をする

④1日2時間を目安に屋外で活動する(直射日光下でなくても可)

⑤前髪が目にかからないようにする(前髪にピントがあってしまう)



### ・近視以外にも・・・

・寝転がって画面を見ると対象物を斜めから見ることになり、対象物と左右の目の距離感に差が出て、左右の視力差ができて物がぼやけて見えてしまいます。また、寝転がった姿勢は必然的に画面に近づきすぎる姿勢になりやすいので、画面に近い状態で長い時間見続けると、急性内斜視になることもあります。

・近視は将来的に目の病気にかかりやすいことが分かってきました。小児期に近視の発症と進行を予防することが大切です。



目と、心身の健康について、あらためてお子様と一緒に考えていただく機会になれば幸いです。

# 大切な目「あれ？」と思ったら…

1カ月



明るいほうを見る

3歳



1.0 (67%)

6歳



1.0以上

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

こんな症状があれば眼科受診を

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



お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。

## しっかり ほめていますか？・・・ほめ方も2種類あります・・・

1 つ目は、子どもが頑張った時や何かを達成できた時に、**努力や結果**についてほめてあげる『**条件付きのほめ**』。もちろんこれも大事です。頑張ったこと(過程)やできたこと(達成)を、しっかりほめてあげましょう。

2 つ目は、**子どもの存在そのものを丸ごと肯定してほめてあげる**こと。いってみればこちらは『**無条件のほめ**』であり、子どもにとっては一番うれしいほめられ方です。「生まれてきてくれてありがとう」「あなたがいてくれてママもパパも本当に幸せだよ」と、**子どもの存在そのものをほめてあげる**ことで、子どもは親の愛情を強く実感できるようになり、自分の存在を肯定できるようになります。

この 2 種類があることを心がけて子どもをほめることで、何事に対しても「私ならできる、がんばれる」と思えるようになり、失敗しても前向きに立ち向かっていけるようになります。また、自分が受容される体験を重ねることで、他の人を思いやる気持ちが育まれていきます。

まちがいがいざがして

