

学校給食・保健安全委員会だより

清原中央小学校 令和8年1月発行

1月15日（木）に学校給食保健安全委員会が開催されました。学校眼科医の福島一哉先生を講師にお招きし、ご参加いただいたPTA執行部の方々への講話、話し合いを行いました。学校職員から本校の保健関係、体育・体力、安全、食育についての説明と学校眼科医の福島先生から「視力低下予防」についてお話をいただきました。

貴重なご講話の内容をお届けします。



学校眼科医
福島 一哉先生
(福島眼科医院)



毎年「眼科検診」で
お世話になっている先
生です！



コロナ禍の影響から、子どもたちの在宅時間が長くなり、AV機器の使用時間が増えた。それにより、近年子どもたちの近視の割合が急激に増えた。現代の子たちは、近くばかりを見ることが増えている。PCやタブレットは節度ある使い方をしていく必要がある。2～3歳児のような幼少期にスマホやタブレットを使用すると、入園前に近視になってしまう。蛍光灯やLED下での学習やAV機器使用の時間を減らし、自然光の中での外遊びを増やす、近くばかり見るのではなく、遠くを見る意識させ、目の休養をさせることが重要である。



福島先生へQUESTION



Q1. TV・スマホ・PCの子どもの視聴時間と、その後の目のケアについて教えてください。

まず、ゲームやスマホは手元で画面を見るのでストレスが大きくかかります。ゲーム機等を使うときはケーブルなどでTVにつないで3m以上離れて画面を見るようにしましょう！また、30分作業をしたら30秒以上・30m遠くを見て目を休めるようにしましょう！ 「30(分)・30(秒)・30(m)」を合言葉に覚えるとよいですよ！

Q2. 一度低下してしまった視力は回復しますか？

一時的な毛様体筋の緊張でピントが手元に寄っている場合休めば回復しますが、一旦眼軸長が伸びてしまったらもとには戻りません。近視にならないよう、ゲームをやらないに越したことはありません。

Q3. 学校での視力検査で視力低下が見られた場合、どの程度の数値や症状で受診すべきでしょうか？

学校検診ではB以下は視力が0.9以下と判定されていますから、眼科での2次検診が必要です。また、軽度の遠視は裸眼であってもA判定されることがあります。「手元が見えにくい」「宿題をする時に集中が続かない」などの様子が見られたらA判定でも遠視で手元が見えにくい場合がありますので、受診が望ましいです。

学校給食保健安全委員会では、本校の健康・体力・安全・食育の面での課題について協議をする場です。今回の協議をもとに、引き続き学校・家庭・地域と連携しながら、健康教育の推進を図ってまいります。

