

ほけんだより

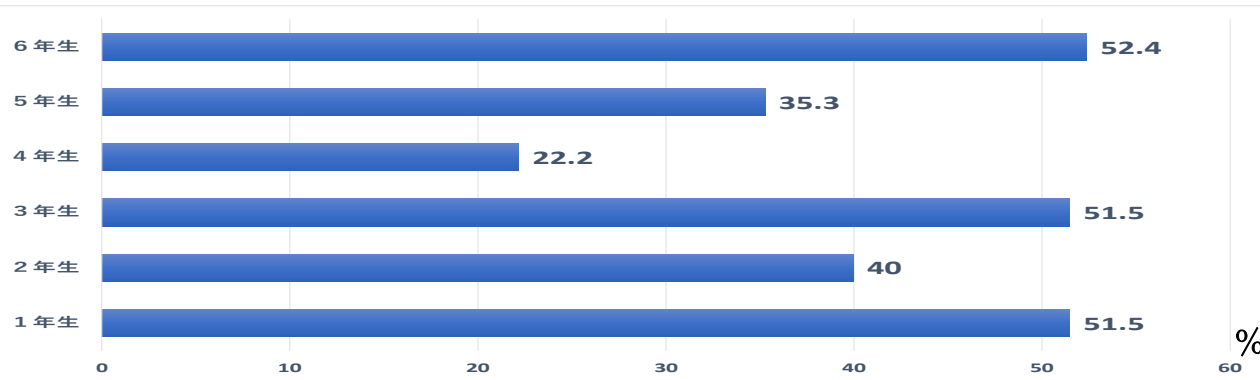
不動岡小学校
2023.10.2

すっきりした青空が気持ちの良い季節になりました。天気の良い日は、汗ばむくらい気温が上がりますが、雨の日や朝晩はひんやりして肌寒く感じます。気温の変化が大きいときは、身体の調子も乱れがちです。気温に合わせて、こまめに上着を脱ぎ着して、上手に体温調節をしましょう。疲れがたまらないうちに、早めに体を休めることも大切です。



大丈夫？黒板の文字が、見えていますか？

学年別視力の1.0未満の児童割合



上のグラフは、令和5年4月に実施した不動岡小学校児童の視力検査結果です。

視力が1.0未満の児童が、裸眼視力（メガネ無し）、矯正視力（メガネ有り）を合わせて、全校の約43.5%いました。グラフからも分かるように、特に、1.3.5年生に視力の低下している児童が多くみられます。デジタルデバイスの普及や外遊びの減少などにより、子どもたちの近視は加速化または強度化しやすいと言われています。

視力が低下すると、物がよく見えませんから、ストレスがたまりやすい状態になります。イライラして気が散漫し集中力が低下します。そのため必然的に学力も下がってしまい成績低下ということになりかねません。学校から視力検査の結果のお知らせが届いたら、早めに専門医の診断を受けるようにしましょう。

また、メガネをかけていても、そのメガネが合っていない子どもが多くみられます。視力は少しずつ変化するため、視力が低下していることに気が付きにくいようです。何年間も同じメガネを使っていると、目にとっては負担となります。メガネやコンタクトレンズの定期検査も忘れずに行いましょう。

3D映像と子どもの目の健康

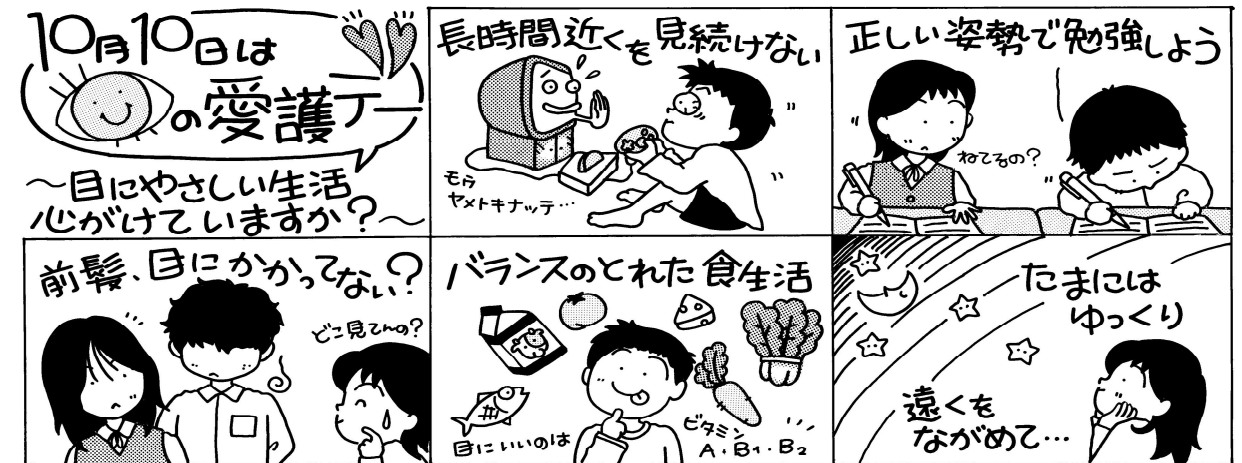
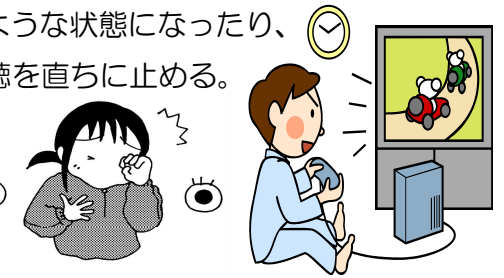
【現状と課題】

近年立体映像を映し出す3D映像が映画、テレビゲーム機などで一般にも普及している現状です。以前からテレビやゲーム機等を長時間視聴し続けることについては、眼精疲労などの悪い影響が指摘されてきました。しかし、最近普及してきた3D映像については、眼精疲労と併せて、頭痛などのおそれがあるとされており、目の機能の発達の途上にある児童生徒の視聴には、特に注意が必要であると考えられます。

そこで、3D映像を視聴する場合は次の点に注意をしてください。

【対策】 3D映像視聴の注意点

- ① 3D映像を視聴していて、乗り物酔いのような状態になったり、頭が痛くなったりする場合は、3Dの視聴を直ちに止める。
- ② 長時間の視聴は、避ける。
- ③ 睡眠不足にならないように気を付ける。
- ④ 保護者の管理のもとで使用する。



ワンポイントアドバイス

メガネやコンタクトレンズは、医療器具です。眼科を受診し検査を受け、眼の病気の有無を確かめてから処方箋をもらいます。その後で、メガネ屋さんに行くようにしましょう。

メガネやコンタクトレンズを不適切に使用していると、疲労感や頭痛、眼の痛みなどといった症状が出る場合があります。注意が必要です。

