

令和3年10月7日(木)  
調布市立第一小学校  
校長 川島 隆宏  
養護教諭 村上 敏子



10月10日は・・・



10月10日は目の愛護デーです。

GIGA スクール構想によって、子供たちは一人一台タブレットを持つ時代になりました。学校での授業もデジタル端末が積極的に使用され始め、また家庭での利用も考えるとデジタル画面に接する時間が増え、今、子供の「目」への影響が懸念されています。

特に、近見作業増加による子供たちの近視化が大変危惧されています。近視は「眼鏡やコンタクトレンズをすれば見える」として、これまで大きな問題と認識されていませんでしたが、最近、近視の人は、将来様々な目の生活習慣病のリスクが上がるということが分かってきました。(白内障のリスク4倍、網膜剥離のリスク3倍など)「30cm未満の距離での近視作業、30分の連続近視作業は近視進行を助長する」と多くの報告があります。眼は、一生使う大切な機能の一つなので大切にしていきたいですね。

### 近視を防ぐために気を付けよう！！

#### ① 姿勢・画面との距離

姿勢はイスに深く腰掛け、背筋を伸ばし、目線は画面に直行する角度に近づけましょう。  
画面は目から30cm以上離して見ましょう。

#### ② 画面への映り込み

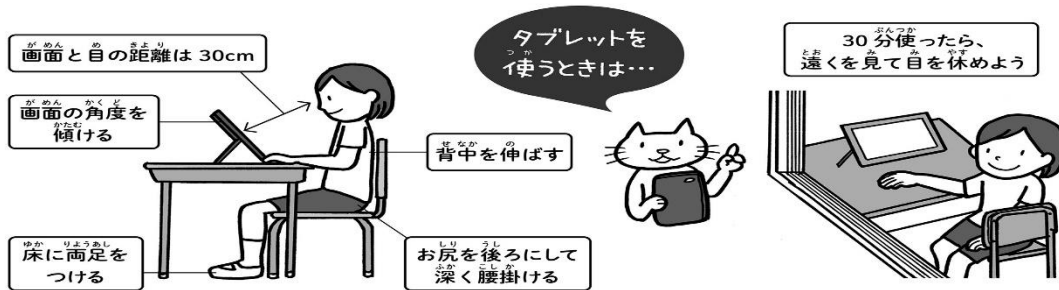
蛍光灯などの光源の映り込みを角度調節し、防止しましょう。

#### ③ 長時間の画面注視

30分に1回は20秒以上画面から目を離し、遠く(窓の外)を見て目を休めましょう。

#### ④ 画面の明るさ調節

室内の明るさに合わせて、画面の設定調節の明るさを変えましょう。



また、睡眠直前まで画面を見続けると眠りを誘うホルモンの低下で睡眠障害を起こすことがあります。寝る1時間以内の使用は控えましょう。「子供へのブルーライトカット眼鏡使用」については、眼科の専門6団体で慎重にするよう注意喚起をされています。

太陽光(日陰でも可)を浴びることが近視抑制に効果があることが報告されています。1日2時間の屋外活動は体にも目にもとてもいいようです。秋の気持ちのいい季節に外でたくさん運動できるといいですね。

# ドライアイの人増えています！

新型コロナウイルスによる新しい生活様式の影響でドライアイの人が増加傾向にあります。

## 【理由①デジタル画面の使用時間の増加】

私たちは、普段、まばたきをすることで目の表面に涙（涙液）を塗り付けて潤わせます。しかし、モニターを集中してみていると、まばたきの数が極端に減少します。そのため、知らないうちに眼が乾いてドライアイの状態になりやすいそうです。

## 【理由② 正しいマスクを装着しないことによる目の乾き】

マスクの上の鼻に当たる部分をしっかりフィットさせていない場合、その隙間から息が漏れて目の表面に吹き付けられます。それにより涙液が蒸発してドライアイが生じます。「マスクドライアイ」とも言われています。



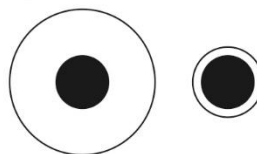
「マスクドライアイ」を防ぐためにも正しくマスクを装着しよう！！

## 見え方のフシギ 目の「さっかく」

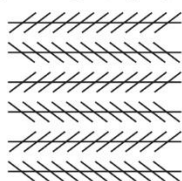
**A** タテの線とヨコの線は  
おなじながさ？



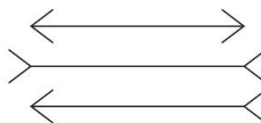
**B** まん中の●は  
おなじおおきさ？



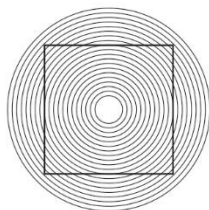
**C** 長いヨコの線は  
すべてまっすぐ？



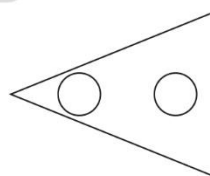
**D** 3本のヨコの線は  
おなじながさ？



**E** □はゆがんでいない？



**F** 2つの○は  
おなじおおきさ？



A～Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか？

み  
見るときの  
ちゅうい  
注意

長い時間じっと見続けると、頭がくらくらしたり、  
気分が悪くなったりすることがあります。つかれた  
ら目をはなして、休憩をとりましょう。