

二中学区小中合同学校保健委員会報告

令和7年 3 月吉日
委員長 山川 隆
(学校医)
事務局 大久保小

地域の皆様には、日頃より二中学区の学校保健活動に御理解と御協力をいただき、ありがとうございます。先日、二中学区小中合同学校保健委員会を開催しましたので御報告いたします。

日 時： 令和7年2月26日(水)13:30～14:40

場 所： 習志野市立大久保小学校 大会議室

出席者： 学校医 2 名、学校薬剤師1名、学校職員 11 名、保護者 11 名 計 25 名

テーマ：「目を大切にしていますか？ ～私たちが子供の目を守るためにできること～」

【健康診断結果及び教育相談アンケートから報告】

○体位(身長・体重・肥満・やせ)・視力・未処置歯の状況・歯科治療率について

身長は、市内平均と大きな差異はないが、体重・肥満度については市内平均を上回る学年が多かった。視力も市内平均と大きな差異はないが、視力低下者は増加傾向にある。未処置歯の状況は、市内平均を上回る学年がある。

○教育相談アンケートから

	大久保小	大東小	二中
朝食を「毎日食べる」	94%	88%	85%
就寝時刻が「12時以降」	3%	1%	29%
スマートフォンやパソコン、ゲーム等を「3時間以上」使う	17%	13%	24%

朝食を食べることの大切さや良い生活習慣、適切なメディアの使い方などについて、引き続き家庭と学校が連携して取り組んでいきたい。

【講演】「目を大切にしていますか？～私たちが子供の目を守るためにできること～」

講師：大久保小学校・大久保東小学校 学校医 青木 隆 様

近視が増加している背景として、遺伝的な要因は科学的に証明されていないが、親子で目の形は受け継がれているため、性質が似る傾向にはある。(家系)

それ以上に、近視増加の一番の大きな原因は、**生活環境の変化**である。

①外遊びが少なくなった

スポーツだけでなく、おにごっこやボール遊びなどの機会が減っている。太陽光線(特に紫色の波長)が不足すると近視になることが明らかになっている。「窓のない部屋は近視が進む」というデータもある。

②近い距離で見る機会が増えている

スマートフォンやタブレットの普及により、テレビよりも近距離で情報を見る機会が増加している。近くを見る時間が長いと、目がそれに適応しようとするため、近視の形に近づく。

③睡眠のとり方の変化

睡眠時間が短縮していること、寝る時間が遅いことが近視の進行に影響を与える。例えば6時間睡眠と8時間睡眠、22時就寝と24時就寝、それぞれたった2時間の違いでも、近視になる割合は大幅に変わる。ブルーライトカットメガネは、睡眠のリズムが崩れ、寝つきが悪くなりやすいため、専門家の視点ではあまりおすすめできない。

＊近視を予防する・または進行させないためには・・・

- 1日2時間以上の屋外活動
- 距離をあけて見る、長時間続けて見ない
- 良い睡眠を意識する

○質疑応答

・太陽の光に当たることが大事とされていたが、雨の日や曇の日でも効果はあるのか。

▶▶▶ 天気の悪い日でも、紫外線が十分なため、効果はある。

・目に良いとされている食べ物はあるのか。

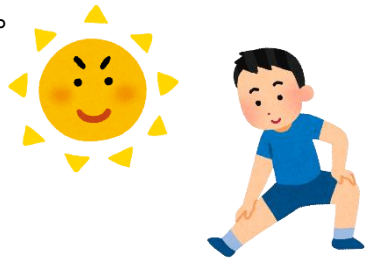
▶▶▶ 目は体の一部であるため、どの食べ物もバランスよくとることが大事。

・すでに近視の子どもにとっても、進行を抑える効果はあるのか。

▶▶▶ 近視を治すことは難しいが、抑えることはできる。予防法をぜひ実践していただきたい。

・コンタクトは何歳くらいから身に着けるのがよいか。

▶▶▶ 自分で物の管理をできるようになったら。コンタクトは他人が使ったり外したりすることができないため。



【学校医等助言】

・よく、「星を見るのが良い」とされているが、今日の講演を聞いて、遠くを見ることの大切さを実感した。目の健康に気をつけることは、心身の健康全般を支えることにつながると思う。

・ぜひ家庭でのルール作りをしていただきたい。親子で話し合い、目の健康を守ることの大切さを理解させることが必要。

・学校に行くと、鉛筆の正しい持ち方が実践できていない子どもをよく目にする。正しい持ち方をすることで、姿勢が改善される場合も多いのではないかな。

【保護者の感想(抜粋)】

・視力低下防止のために、子どもたちと外でたくさん遊びたいと思いました。なるべく遠くを見たり、姿勢や睡眠時間に気を付けたりしながら生活したいと思いました。

・目は一生ものだからこそ、大切にしなければならぬと改めて感じました。幼いころからメディアの使い方を理解させることが必要だと思いました。大変勉強になりました。

タブレット学習やスマートフォンの使用など、長時間のメディア利用による子どもたちの心身への健康問題が懸念されるため、今年度は目の健康をテーマにしました。子どもたちがメディアと上手に付き合っていくことができるきっかけとなればうれしいです。今後も子どもたちの心身の健康を皆様と支えていきたいと思っておりますので、御理解・御協力の程お願いいたします。

(文責:大久保東小学校 養護教諭 高橋)