

子どもたちの健やかな成長を願って 学校保健安全委員会（幼小中連携）を開催しました。

附属坂出学園では、小・中学校にそれぞれ学校保健委員会を設置しています。主に学校における児童生徒の健康課題を取り上げ改善策について協議し、日々の健康づくりの推進に活かすことを目的に開催しています。健康に関する課題は、生涯を通して取り組んでいくものですが、幼児期から継続している課題も多く発達段階にあわせた取り組みが望まれています。そこで、2年前から幼・小・中の保護者を対象とした連携学校保健安全委員会を開催しています。今年度の様子を紹介してみます。

平成23年度議題 子どもたちの生活習慣をサポートしよう

—視力低下の原因を上手に回避できる方法を探ろう—

今年度は、視力低下について今の子どもたちの生活を振り返りながら課題を明らかにし学校園眼科医の久保賢倫先生をお迎えして、学校園や保護者ができることを探ってみました。幼小中の保護者の方が40名程度参加されました。内容は次のとおりです。



- ① 附属学園の子どもたちの視力の状況（視力測定結果より）
視力が1.0未満の子どもの割合が全国平均を上回り、特に小学校3・4年生から急激に増えています。（右図参照）（—が附属学園男子を表しています。女子も同じ傾向です）
- ② 視力低下につながる生活習慣（アンケート結果より）
テレビの視聴や携帯ゲームやパソコンをする時間が増え、外遊びが少なくなっています。また、ゲームの使用開始年齢も低年齢化し、眼を酷使する生活環境になっています。
- ③ 学校眼科医（久保先生）と語る。
保護者の方からの質問に答えていただきました。

遺伝要因が1～2割、環境要因が9～8割と言われています。特に現在の生活は、目を酷使する環境にあります。

両親ともに視力が悪いのですが、遺伝との関係はありますか？（幼稚園保護者）

ゲームやテレビの長時間の視聴が気になっています。どんなことに配慮したらいいですか？（小学校保護者）

近視のよい治療はありますか。コンタクトレンズの使用はどのように考えたら良いでしょうか？（中学校保護者）



子どもは、180分近くを見る作業（ゲームやパソコン）を続けると近視状態になります。ゲームは2時間でグレーゾーン、1時間程度がのぞましいです。ゲームは、携帯用でなく、大きな画面で、体を動かせる家族でできるものの方がいいですね。

点眼治療を行っています、すぐによくなるものはありません。やはり予防が大事です。コンタクトレンズは、自己管理ができるようになってから、眼科医と十分相談して品質の保障されているものを選びましょう。

日本では、失明原因の約13%が、強い近視です。今の子どもたちの60年後を考えた時、眼を酷使している今の生活環境を見直すことが大切だと考えます。以下のことを参考に、できることから始めてみませんか。

- ・ 戸外遊び（太陽にあたりながら）を勧める。
近くを見る作業時間が長くても戸外での活動時間が長くなるほど近視になる割合は低くなる。
- ・ ゲームは2時間まで、大きい画面のものが望ましい。
- ・ 鉛筆の濃さは2B以上にし、書く時の手元が影にならないようにする。
- ・ 近視進行予防を目的にした眼鏡が開発されてきている。