

学校保健委員会だより

令和2年12月18日
氷見市立宮田小学校
学校保健委員会

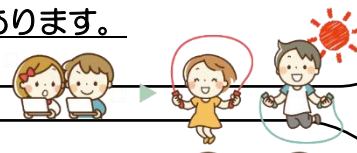
先般の健康診断結果やとやまゲンキッズ作戦の結果について、アンケートを実施しましたところ多数のご意見や感想・質問等をいただきありがとうございました。内容を分類したところ、メディアの利用時間と視力・睡眠時間との関係やむし歯の予防についての事柄が多くありましたので、多かったいくつかの質問について学校医の狩野眼科医と新谷歯科医に教えていただきました。

狩野眼科医より



Q メディアの使用時間が長くなることにより、視力が低下するのでしょうか。

A メディアの使用を1日に何時間にしたら視力が低下する、という研究はまだなく、明確なエビデンス（根拠）はありません。しかし、日本だけでなく世界的に近視の子供が増加し、しかも若年化しています。その大きな要因の一つとして、「外遊びの減少」が挙げられています。ただ単にメディアの使用を控えるだけでなく、屋外に出て日光を身体に浴び、遠くを見るような遊びを通して、目の筋肉を休ませる必要があります。



Q ゲームをする姿勢も視力の低下に関係があるのでしょうか。

A 姿勢が悪くなると自然に画面と目の距離が近くなり、目の筋肉が疲れやすくなるので、視力低下につながることは否定できません。大抵の人はスマホやゲーム機の画面を見ると、猫背になり、画面に目を近付けて見えています。画面が小さいから、よく見えるように目を近付けてしまうのです。また、画面の大きさも目の筋肉の疲労に大きく影響します。スマホ等の小さい画面を見ていると、目は自然により目がちになり、その状態を続けることは目の筋肉を疲れさせます。逆に、ゲームを大きなテレビ画面でしていると、眼球を大きく動かすことになり、筋肉が疲労します。つまり、メディアの画面は小さ過ぎず大き過ぎないもので、姿勢は画面と目との距離をしっかりと保つことができる姿勢が理想です。



Q 視力回復のために、何かできることはありますか。

A 目の筋肉の調節が悪くなった状態の「調節緊張症」の場合は、点眼薬をさしたり遠くを見たりすることで改善する場合があります。視力が低下してから時間が経過し、「近視」の状態になっている場合は、回復はしません。しかし、強い近視にならないようにする努力は必要です。近視が強くなればなるほど、将来、網膜剥離や緑内障等の目の病気になるリスクが上がります。これらの病気を防ぐためにも、近視を進めないように適度に目を休める生活をするのが大切です。

新谷歯科医より



新型コロナの影響で、口の中が汚れているように診療の中でも感じています。長時間マスクをしていると、口呼吸になりやすく、汚れが乾燥し歯垢が張り付くようになります。その歯垢を歯ブラシで取り除きにくくなっています。

口の中をきれいにするため、歯ブラシでのブラッシングは欠かせませんが、学校の給食後に磨けない、フッ化物洗口もしていないという今の状況はより心配です。3年生くらいの時期は、大人による仕上げ磨きがまだ必要です。自分で磨くことは大切ですが、なかなかきれいに磨くのは難しいことです。できれば、4年生くらいまでは、大人に仕上げ磨きをしてもらいたいと考えています。

口の中をきれいにすることは、ウイルス感染予防にもつながるため、今まで以上に意識してもらいたいです。

各家庭での工夫を紹介します

～生活リズムを乱さないために～

- ・21時半には寝られるように、夜テレビを見る時間を決めている。（親も我慢）
- ・夕食時には、テレビを消すことに決めている。テレビを消すことで、だらだら食べることがなくなり、夕食の時間が短くなった。家族と会話をする時間にもなっている。
- ・睡眠時間をしっかり確保するため、テレビの時間は20時半までにしている。寝る前に本を1冊読んだ日は眠りがいいので、続けている。
- ・21時になると家族で歯みがきをし、リビングの電灯を消して寝る部屋へ行く。
- ・朝、早起きの習慣を付けた。夜に自然に眠くなり、早く寝たがる。

～メディアの使用時間を守るために～

- ・ゲーム機器は「見守り設定」を活用し、1時間で電源が切れるようにしている。
- ・家族での会話や遊びを長く多くするようにして、ゲーム等をしなくても楽しく過ごせるように心がけている。
- ・家の決まりごとを守らない場合は、ゲーム等ができないように約束している。兄弟のどちらかができない場合でも、2人共できなくなるルールにすると、互いに注意するようになった。
- ・スマホやゲームに気が向かないように、家族みんなでトランプやジェンガ、カルタ、絵を描くなどしている。会話も笑いも増えてよかった。
- ・親が帰宅するまでは、タブレットを隠している。使用するときには、親の目が届く場所です。

～むし歯予防のために～

- ・甘い物は極力控え、麦茶を中心に飲んでいる。
- ・定期的に歯科に通っている。
- ・甘い物を食べたら必ずお茶を飲むようにしている。