

令和4年10月31日  
 中央区立日本橋小学校  
 校長 養護教諭

### 学校保健委員会 実施報告

10月15日土曜日に、本校4Fランチルームにて、令和4年度学校保健委員会を開催しました。

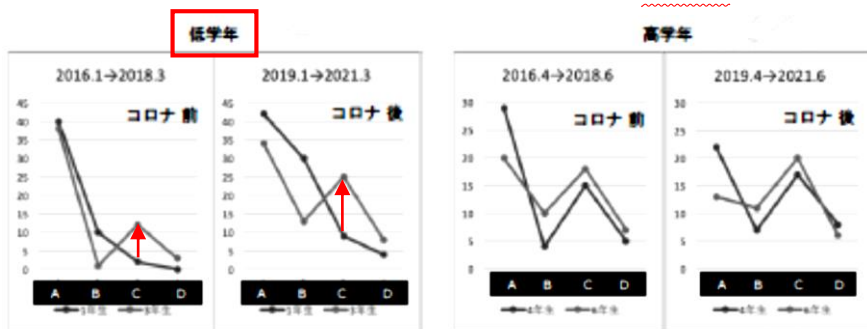
今回の学校保健委員会は、養護教諭より「1学期の保健室利用状況」と「定期健康診断結果」について報告した後、眼科校医の平岡智之先生に「子供の視力低下～タブレットの影響～」というテーマで御講話をいただきました。大変興味深く、勉強になる内容でしたので、講話の概要について、お知らせいたします。

ぜひお子様と一緒に読みいただき、今後の目の健康について話したり、電子機器利用のルールについて考えたりする機会にしていいただければと思います。

### 講話のポイント

#### ★子供の視力低下には、コロナ禍の影響があったのか？

日本橋小学校の視力検査の結果を、「2016年から2018年（コロナ前）の変化」と「2019年から2021年（コロナ禍）の変化」で比較したところ、高学年ではあまり変化がみられなかったが、**低学年で視力がC（0.6～0.3）の児童がコロナ前と比べて増加し、視力低下の傾向があることが分かった。**京都の小中一貫校で行われた調査研究でも、低学年における近視の進行速度が増大していることが分かっている。

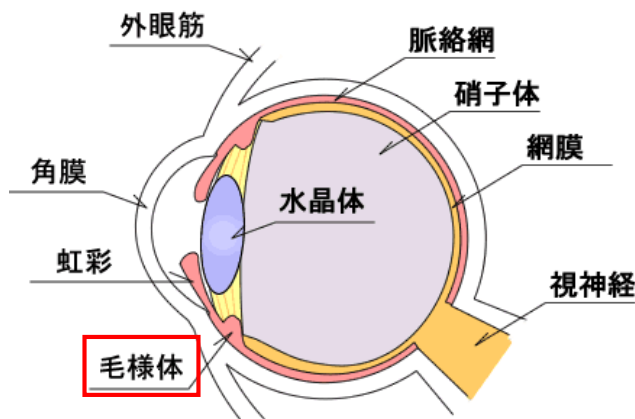


Cの増え具合に変化あり

あまり変化なし

#### ★仮性近視とは？治るのではないか？

低学年児童の保護者からよくある相談として、「今視力が低いのは『仮性近視』ですか？それだったら治るんですよね？」というものがある。しかし、医学的には「仮性近視」という言葉はなく、小学校低学年等で一時的にみられる視力低下は、入学したことにより急に近いところを見る作業（近業）が増えたことによる目のピントを合わせるための筋肉（毛様体筋）を酷使し、緊張状態が続いてしまうこと（＝「調節緊張症」）によるものが考えられる。とはいえ、調節緊張症である割合はあまり多くなく、残念ながら近視が進んだことによる視力低下の場合がほとんどである。



## ★近視が進む原因とは？

近視の原因には「**遺伝的要因**」と「**環境的要因**」がある。遺伝的要因では、片親が近視だと2倍、両親とも近視だと5倍近視になりやすいと言われている。環境的要因には、近いところを見る作業（近業）の増加や屋外活動の減少がある。

## ★近視の進行を抑制するには？

- ・ 遺伝的アプローチ… 近視に関する遺伝子は複数見付かっているが、決定的なものはない。
- ・ 環境的アプローチ… 1日2時間程度、太陽光を浴びると良いことが科学的に証明された。

近距離を長時間見続けることが良くない。「**20-20-20 ルール**」  
(=20分近くを見たら、20フィート【6m】先を20秒間見よう！)  
の取り組みが有効とされている。

ものを見る時は対象物から目を **30cm 程度（パー2つ分位）** 離すようにすると良い。姿勢もよくなる。

- ・ 光学的アプローチ… 遠近両用の特殊な眼鏡やコンタクトレンズ（日本にはまだないものが多い）、夜間のみ着けて角膜のカーブを矯正するようなコンタクトレンズを着用する等。
- ・ 薬物的アプローチ… 低濃度のアトロピン点眼により、目の筋肉の緊張を緩める。副作用等もあり注意が必要。日本では未承認のため保険外治療となる。



## ★まとめ

コロナ禍やタブレット・電子黒板等の高度な教育機器の導入により、近視が進んでいる可能性がある。また、視力に関する治療は目に見える効果がないため、「これって効いているのかな？」と思ってしまう難しい面もある。根気強く治療していくことが大切。



近視は悪いばかりではない。子供の頃から眼鏡をかけることに慣れていいると、大人になって老眼になった際に、見えないことを受け入れられない・慣れない眼鏡や視界で眼精疲労が辛いといったことによる苦しみが少ないという面もある。



# 気象病を知っていますか？

気圧の低下

## 【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



## 気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで  
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を  
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、  
適度な運動など規則正しい生活をして  
自律神経を整える



どのような時に症状が出やすいのか把握しておく  
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)

