



# ほけんだより2号

令和8年2月発行  
大田区立池上小学校  
校長 平林 里美  
保健室 今野 莉汐

3学期が始まり1か月が経ちました。まだまだ寒い日が続いていますが、休み時間になると元気いっぱい校庭で遊んでいる子どもたちの姿が見られ、あたたかい春の訪れが今から楽しみです。今年度も残りあと2か月、日々の生活を大切に過ごしていきます。



## 学校保健委員会がありました

1月21日（水）に、学校保健委員会が開催されました。お越しいただきました学校眼科医の荻野先生、保護者の皆様、ありがとうございました。当日グループワークで話題にあがったことと、事前に保護者の方から募集したご質問に対するご回答を紹介します。



## グループワークで話し合ったこと

学校生活・家庭の中で、視力に影響していそうな場面は？  
そこで視力低下を防ぐためにできることは？

### 場面

タブレット



### 予防策

明るさの調節、遠くを見る

ゲーム



使用時間を決める、定期的に受診する、  
目を動かすトレーニングをする

ルールを決めても守れない、眼鏡をかけたがらない、アニメを見ているとまばたきを全然していないのが気になる等、日頃の困り感も共有しました。

ものを近くで見るのが近視の原因！

近くで見ているとピント調節の筋肉を使っている状態が続くため、筋肉を弛緩してリラックスさせる必要がある。

→30分に1回は遠くを見る、温めるのも効果的、外に出て日光を浴びる時間を増やす（80～120分外に出るとよい。）ほかにも、ピントが合っている眼鏡をかけることが大切、まばたきと近視の直接的な関係はないとのこと助言をいただきました。

児童に見られる「見えにくさ」（視力低下）のサインは？  
早期受診につなげるためにできることは？

### サイン

席替えて「見えにくい」と本人が言ったとき  
特別支援級や家庭では気づきにくい

### できること

学校から治療のお知らせが来たら受診する  
気軽に受診するよう学校からすすめる

3か月に1回、定期健診に行くことが大切。

ちなみに、「ブルーベリーが目によい」と耳にしますが、医学的には関係はないとされているそうです。参加者からは、「ええ～！？」と驚く声があがる場面も。

日頃から、「気づきの視点」をもって児童と接するとともに、4月の視力検査で受診が必要だった場合は、学校から積極的に受診勧奨を呼びかけていきたいと思っています。







タブレットやゲーム等の使用時間を制限してもどうしても長くなって  
**Q. しまうので、目を少しでも悪くさせない習慣が知りたい。**

**A.** 30分経ったら目を休ませる、遠くを見る。30cm話す。ゲームはTV画面に映す。

**Q. 視力をあげたり維持したりするための方法は？**

**A.** 一度下がった視力をあげる方法はありません。下がらないようにするため、近視進行予防の生活習慣を守りましょう。

**Q. ブルーライトカットの眼鏡はつけたほうがよい？**

**A.** つけないほうがよいです。「小児のブルーライトカット眼鏡装用に対する慎重意見」が令和3年4月14日に提出されています。「ブルーライトカット眼鏡装用は発育に悪影響を与えかねません。」との意見が記されています。

**Q. 視力低下が低年齢化しているそうだがその割合は？個人差もある？**

**A.** 文科省による「児童生徒の近視実態調査事業 令和5年度解析結果報告書」や資料によると、年齢が上がるにつれて近視の児童数が増えています。低年齢で近視になる児童数が、年を追うごとに増えていることがうかがえます。近視は、遺伝と環境要因に影響されますが、環境要因のほうが大きい印象があります。

**Q. スマホの利用時間と視力低下の関係は？1日の理想の使用時間は？**

利用時間が長いほど視力低下は進みます。使用時間は、メンタルヘルス面も考慮されているようです。

**日本小児科医会：**メディアを1日2時間まで。テレビゲームを1日30分までと推奨  
**台湾：**長時間使用させないこと。ただし具体的な時間の基準なし。

**A. 中国：**遊びや娯楽目的の電子機器使用について、1日15分以内、1日合計1時間以内  
8歳未満は学校以外では1日最大8分まで、8～16歳未満は学校以外では1時間以内  
**シンガポール：**スクリーンタイムのガイドラインによると、生後18か月～6歳は学校以外では1時間以内、7歳～12歳は学校以外では2時間以内  
**アメリカ小児学会：**2～5歳は1時間以内

以下のHPも参考にしてください。

公益社団法人 日本眼科医会「子どもの目・啓発コンテンツ」

日本近視学会「一般の皆様」