

保健だより

令和2年1月31日



富山県立しらとり支援学校

学校保健委員会開催の報告

学校保健委員会では、平成29年度から3か年の計画で「検診・受診のマナーを向上させる取組」を実施してきました。3年間の取組内容は以下のとおりです。

- ① 保護者の検診・受診で困っていることに関するアンケートの実施
- ② 保健だよりの発行
- ③ 検診・受診に関する教材の整備
- ④ 検診・受診（歯科・耳鼻科・眼科）に関するビデオの作成および活用
- ⑤ 検診・受診に関する講演会の開催



今年度の取組の一つとして12月11日(水)に開催した第2回学校保健委員会には、保護者の皆さんにも多く出席していただきました。学校保健講話として鳥崎学校医(眼科)に講演していただきましたので、その内容をご紹介します。

学校保健 講話

「メディアから目を守ろう ～子どももあなたも～」



メディアとは、新聞、本、テレビ、パソコン、家庭用ゲーム機、タブレット端末、スマートフォンなどの媒体をいいます。この50年ほどで近視の人が爆発的に増加しています。原因は全て分かっていませんが、環境要因が変わっていることも考えられます。テレビを見る時間が短くても視力が悪くなるのは、それ以外の時間にゲームをしたりスマートフォンを見たりしているからでしょう。テレビを見ていなくても、それ以外のものを見ていれば、視力低下に影響を及ぼします。

特にスマートフォンや携帯型ゲーム機を見る時は、画面が小さいので目を寄せて近くで見るため、目に負担がかかります。また長時間使用しているとピントを合わせるバランスがどんどん崩れ、急性内斜視になることもあります。メディアを使う時は、時間だけでなく距離にも気を付けることが大切です。



ブルーライトは、青色の光のことで、スマートフォン、ゲーム機、パソコン、液晶テレビなどでは特に強く出ています。夜間にブルーライトを浴びると睡眠ホルモン(メラトニン)を抑えてしまうので、眠くならず睡眠障害になることもあります。またドライアイ、眼痛、頭痛が起きることもあります。



メディアにはいろいろな問題が隠れています。とても便利なものですが、目を守りながら上手に使いましょう。最後に、子供のそばにいる保護者がスマートフォンをいじりながらお子さんに「ゲームをやめなさい。」と言うのはやめるようお願いしたいです。お子様だけでなく、保護者の皆様も目を大切に守ってください。

質疑応答

Q：ブルーライトは寝る前にどれくらい見ない時間をつくるとよいですか？



A：寝る前の2時間くらいは見ない方がよいです。ブルーライトカットの眼鏡や、パソコンのブルーライトカット機能を使う方法もあります。寝る前にブルーライトを浴びない習慣をつけるとよいでしょう。

Q：眼科受診する際に、お医者さんに触られることを嫌がったり、「痛いことはしないよ。」と言われても手や足が出たりする子供がいます。どのくらいの準備をして受診に臨めばよいですか？



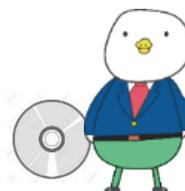
A：子供によって全然違うと思いますが、受診する医療機関に事前に実態を伝えて、「受診が可能か」「受診の時間帯」「介助が必要かどうか」等を確認してから、受診の練習をして臨むとよいでしょう。

保護者の感想

- ・ゲームをしていると静かなのでつついさせていたが、せめて寝る前はゲームを控えさせようと思った。
- ・何よりも大切なことは、目を守る習慣をもつことだと分かった。目を大切にすることを子供に伝えていきたい。
- ・スマホがなぜ目によくないか理論的な話が聞けた。自分も子供も気を付けたい。
- ・検診のビデオは、検診の様子が動画で分かりやすいと思ったが、受診者本人の目線から作成されたビデオもあるとなお分かりやすいと思った。
- ・保護者にどんな活動をしているのかを広く知ってもらうために、生徒会保健委員会で作成したビデオを、学習発表会の時に流してもよいのではないかと思った。

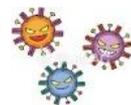
DVDの貸し出し

3年間の取組で作成したビデオは、「歯科編」「耳鼻科編」「眼科編」の三つとなりました。次年度に学校で受ける健康診断の事前学習やご家庭からの医療機関に受診される際の練習として、今後いつでも活用できるようにしたいと思います。保護者の方にも、保健室でいつでも視聴できるようにしたいと思います。校外への貸出はしていませんが、興味のある方は担任に連絡の上、保健室へお越しください。お待ちしております。



感染症にかからないために

今年は、雪があまり降らず暖かい日が続いています。例年この時期は、「かぜ」「インフルエンザ」「感染性腸炎」などの感染症にかかる児童生徒が多く認められます。3学期に入り、インフルエンザの診断を受けた児童生徒は全校でのべ12名で、感染の拡大には至っていません。



学校では、1月8日（水）の始業式後に「かぜ予防の集会」を行いました。感染症にかからないために「手洗い」「早寝・早起き」「マスク」等に気を付けることを全校児童生徒で確認しました。また、楽しく「手洗い」ができるように「あわあわ手洗いの歌」を歌いながら手洗いの練習もしました。ランチルーム前や教室での手洗いの時に担任と一緒に口ずさんで手洗いをしている様子も見られます。空気中に飛んでいるウイルスが手を介して体の中に入るのを防ぐために、ご家庭においてもこまめに手洗い・うがいの言葉掛けをお願いします。

