

# テーマ「メディアが心と体に与える影響～目の健康に着目して～」

12月6日(水)に第2回学校保健委員会が開催されました。ここ数年、急速に普及したスマートフォンやタブレット端末により画面を注視する機会が増えています。第1回目の児童アンケートでは、4年生以上の93%が自分専用の電子メディアを持っていると回答しています。今回は、目の健康に着目し「目にやさしい生活」について児童保健委員会の発表や協議が行われました。



当日は、4～6年生と学校医の阪本先生、学校歯科医の小澤先生、学校薬剤師の浦野先生、PTA役員、教職員が参加しました。

## ＜養護教諭からの報告＞

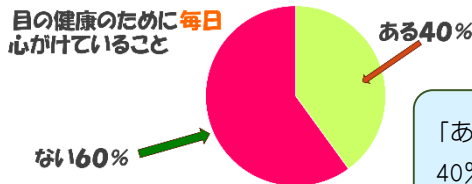
目の健康に関するアンケートの集計結果：4～6年 72名対象



11月のアンケート (4～6年生)

## アンケート結果 「ある」人はどんなことを心がけているか

- ・長時間タブレットなどの画面を見た(ブルーライトをあびた)あとは、外の景色を見て目を休める(7人)
- ・ゲームの使用時間を決めている・メディアを見すぎない(5人)
- ・画面を近くで見ない・電子機器にあまり目を近づけない(8人)
- ・1日何回も(30分ごと)緑を見る、自然を見る(4人)



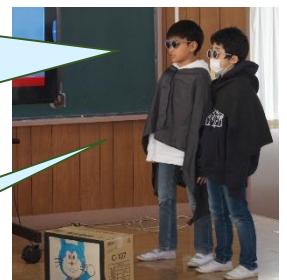
- ・めがねをかける(2人)
- ・暗いところでゲームをしない
- ・お風呂で目を温めている
- ・まばたきを1日30回している
- ・パンにブルーベリージャムをつけて食べる

## ＜児童保健委員会の発表＞ 「マルオ兄弟の事件簿～君の目はだいじょうぶ?～」



タブとレットに支配されてしまった、マ君、メデ君、あーちゃん。  
「目がしょぼしょぼする」

「俺たちは、メディア王国から来た、タブとレット!!」



近きよりのスマホ  
長時間のゲーム  
猫背になってタブレット



「みんなの目を悪くさせて王国をのっとるぞー」

かいけつ きょうだい  
**解決マルオ兄弟**

- ・ ちょうなんのマルオ
- ・ じなんのメテス
- ・ すえっこ末っ子のアイ子



タフとレットが  
おかしな  
大暴れしてい  
る!! 事件を解  
決しなきゃ!!

きょうだい かんが かいけつほうほう  
**マルオ兄弟が考えた6つの解決方法**

**解決 その1**

**目を休める**

30分見たら  
20秒以上休める

~~長時間  
タフ・レット~~

**解決 その2**

**近くで画面を見ない**



~~近きより  
タフ・レット~~

3メートル  
30センチはなれる

**解決 その3**

**正しい姿勢を心がける**

正しい姿勢は・・・

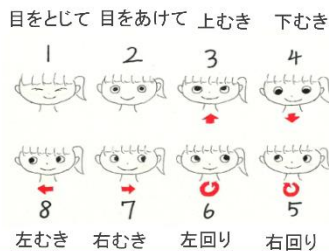


~~猫背 (ねこせ)  
タフ・レット~~

めっをとじて～ めっをあけて～  
上むいたら～ 下むいて～  
みぎまわり～ ひだりまわり～  
みぎむいたら～ ひーだりっ!!

**解決 その4**

**時々目の  
体操をする**



目の体操をやってみよう!

かいけつ  
**解決 その5**

**目にいい食べ物を食べる**

アントシアニン(ブルーベリー・なす・ぶどう)・・・疲(つか)れ目や  
視力低下(しりよくていか)の予防(よぼう)

ビタミンB1(のり・豆腐・牛乳・豚肉・鶏肉)・・・疲労回復

タンパク質(大豆・チーズ・卵)・・・目の老化を防ぐ

ビタミンB12(アサリ・カキ・サンマ)・・・疲労回復(ひろうかいふく)

ビタミンA(にんじん・かぼちゃ・レバー)・・・目の粘膜(ねんまく)を保護(ほご)

ルテイン(ほうれん草・ブロッコリー)・・・抗酸化作用(こうさんかさよう)

アスタキサンチン(さけ・いくら・かに)・・・目のピントを調節(ちょうせつ)





給食センターの福永先生から目にはいい食べ物を  
動画で紹介してもらいました！

ビタミンAたっぷりの

にんじん しりしり



ざいりょう



水切りヨーグルト  
& ブルーベリージャム



解決 その6

部屋は明るくする



教室は500ルクス

(暗かったら電気を付ける。  
まぶしかったら、カーテンを使う)

「目だけでなく、自分を大切にするためにメディアに触れない日を作って違う活動をしてみよう」と呼びかけました。宿題として、子供たちから出た「ノーメディア〇〇の日」の提案です。



「ノーメディア〇〇の日」  
Let's try



「児童の提案」

タブとレットに支配され  
ない生活を送ろう


<協議> 「目にやさしい生活宣言」

4～6年の児童、PTA、教員にわかれ、話し合いをしました。

児童

- ・8時間以上すいみんをとります
- ・メディアに触れすぎないようにすることをします
- ・メディア時間を2時間以内にします
- ・画面と顔のきよりははなします
- ・30分ごとに遠いところを見て、目を休めます
- ・暗くなったら電気を付けることをします
- ・ビタミンAとアントシアニンの物を食べます
- ・メディア時間をきめて、しっかり目を休めることをします
- ・にんじんしりしりを食べます
- ・時尺、目の体操をします
- ・目にはいい食事をします




PTA 役員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長時間ゲーム・スマホをしない</li> <li>・時間を決めて使う ・休みの日は、外に出て過ごす</li> <li>・夜更かしをしない ・早寝、早起きをする</li> <li>・目を休める ・目を温める</li> </ul>	
教員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なるべく外で遊ぶ ・なるべく遠くを見る ・給食を残さず食べる（好き嫌いしない）</li> <li>・ゲームの時間を決める ・メディアを近くで見ない（姿勢をよくする）</li> </ul>	

< 専門家の先生の指導助言 >

**学校医 阪本先生**  
 「目の健康のために毎日心がけている人」が40%いて、思ったより多いと感じました。今日勉強したことを行動に移して、来年はパーセントが上がるように努力してください。学年が上がるごとにメディアの何が多く使われているのか分かったらさらに解決方法が見つかると思います。

**学校歯科医 小澤先生**  
 目はすごく大事で、世の中の情報の80%以上が目から入ります。目が悪くなることは、情報が入りづらくなるので、気を付けていきましょう。

**学校薬剤師 浦野先生**  
 目によい食事をする中で、ビタミンAが出ていましたが、摂りすぎもよくないので、小学生だと1日にんじん半分くらいを目安に、毎日ちょうどいい量を心がけていきましょう。



< 感想 >

**教員から**

- 目が悪くなってしまいう原因や、目への影響についてよく分かりました。
- タブレットやスマホ、ゲーム本体にブルーライトカットのフィルムを貼るのもよいと思います。
- 目を大切に過ごす方法を友達と共有でき、意識ができるように頑張ってもらいたいです。
- 子供たちが自ら考える・発表する場が少なくなっているので、今後も続けてほしいと思います。

**保護者から**

- メディア時間のグラフが衝撃的だったようで、その後の説明や発表を興味深く聞いていました。
- 教室では、子どもたちがよく話を聞き、話し合っていました。分かりやすかったと思います。
- 私も視力が悪いので、自分が子どもの時に紹介していただいた方法等、知っていたらよかったです。
- 唯一、惜しいと思ったのは発表の声です。コロナの影響がまだ大きいなと思いました。

～ 市内でインフルエンザが流行しています!! (お願い)～

インフルエンザは、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止です。毎日市へ感染症の人数報告をしていますので、発熱や診断された場合は、まず電話等（学校の時間外、夜間、土日は [onosho623004@gmail.com](mailto:onosho623004@gmail.com)）で速やかに学校へ連絡してください。陽性と診断された場合は、インフルエンザの型についても必ずお知らせください。治って登校する際は、「インフルエンザ療養報告書」の提出が必要です。学校ホームページ（<http://onos-es.nc.tomioka.ed.jp/>）の「保健室から」よりダウンロードしていただくか、学校に兄妹がいる場合は、兄妹に用紙を渡します。いない場合は、保護者の方に学校まで取りにきていただきます。

検査が早いと最初に陰性でも2回目に陽性となる場合が多いです。また、今季はA型に2回罹患している児童も複数見られます。ご注意ください。現在、型はA型が出ています。また、罹患患者で多い症状は発熱（37度台～39度台）・頭痛・咳・咽頭痛です。