

境二中学区小中学校 学校保健委員会 報告

期 日：令和元年11月21日

場 所：猿島小図書室

参加者：境町立境第二中学校・猿島小学校・森戸小学校の学校三師の先生方，PTA，教職員 計49名

境二中学区として初めての小中合同の学校保健委員会を実施しました。昨年度は、境二中が連絡協議会の事務局を務め、今年度は猿島小学校が事務局として、三校で連携しながら準備してきました。

学校保健委員会の目的は「児童生徒の保健及び安全の環境を整備し、学校における保健教育・安全教育の充実向上を図る」ことです。小中一貫した協力体制を強化することにより、児童生徒の学力向上及び心と体の健やかな成長を実現していきます。

学校三師（学校医・学校歯科医・学校薬剤師）の先生方や保護者の皆様に、ご多用にもかかわらず、ご出席いただきました。その様子をご報告します。



テーマ「メディアとの付き合い方を考える ～小中連携の取組から～」

○生活アンケート結果報告と生活・健康アップ週間の取組について報告

三校の養護教諭部より

○二中学区視力検査結果から

- ・黒板の文字が5人に1人の割合で見えにくいことが分かる。
- ・中学校になるとA（1.0以上）の生徒が激減している。

○生活アンケート調査結果から

- ・情報機器はほとんどの児童が低学年から使用している。
- ・「ルールが守れない，ルールを決めていない」4割を占めている。
- ・小中学校ともメディアを使う上での健康の問題の心配が多く，次にネットいじめ・ネット依存などメディアとの付き合い方は課題があることが分かる。



○講演 「現代の環境と子供の眼」

講師：いのが眼科医院長 系賀 俊郎 先生



系賀先生

1 近視について

- ・世界的に近視は増えている。
- ・眼軸長の長さの違いから近視になる。
- ・強度近視は，緑内障や加齢黄斑変性などの発症率が高く，失明のリスクも高い。
- 遺伝的要因と環境的要因の二つの原因
- ・環境的要因とはスマホ等の使用により，近くを見る機会が増え常に眼は緊張し，目の奥行きが長くなる。

予防対策 1

- スマホ等は1日40分が望ましい
- ・30cm以上離して見る
- ・30分毎に休む
- ・1日30分までと決める
- ・ペアレンタルコントロールの利用

予防対策 2

- 進行抑制の新しい方法
- ・低濃度アトロピン点眼（メリット・デメリットがある）
- ・バイオレットライト（太陽光に含まれる）を浴びる 〈屋外活動の時間を増やす〉

2 急性内斜視（寄り目）の増加

- 原因
 - ・スマホやVRゴーグル使用
- 対策
 - ・スマホの使用時間を減らす、30 cm以上離して見る
 - ・VRゴーグルは7歳までは使用禁止（出来れば13歳まで使用しない）

3 心因性視覚障害（病気ではない）

- 原因（心理的原因）ストレスにより視力低下
- 対策
 - ・ストレスを取り除く（原因が明らかでないのは6割）
 - ・時間が解決することが多い
 - ・点眼薬（偽薬）
 - ・眼鏡願望（眼鏡愛用）



○学校三師先生方からのご指導・ご助言



学校歯科医鈴木先生から

- ・スマホを見る姿勢から顎の関節や歯のすり減りの弊害が起こりやすい。
- ★スマホの使いすぎに注意する。



学校薬剤師藤本先生から

- ・LED使用により廊下と窓際の明るさの違いが少なくなり、目の負担が少なくなる。
- ・喉の筋肉を鍛えることで（喉仏を上下に動かす）、誤飲の予防に繋がる。



学校薬剤師森先生から

- 近隣の市町村でもSNS等で違法薬物が簡単に手に入る危険がある。
 - ・『新鮮な野菜が入荷しました。手渡しできます。』
新鮮・・・純度の高い 野菜・・・大麻
- ★児童・生徒の健全を守るよう注意したい。

○参加者の感想

- ◎ 近視の現状を知ることができ大変よかった。
- ◎ 具体的にスマホ（30 cm以上を開け、使用時間は30分を目安）の使用について子供と話し合っていきたい。
※同様のご感想を多数いただきました。

いただいたご意見・ご助言を生かして、小中連携体制をさらに整備し、児童生徒の成長と学びを「つなぐ」ことを共有して取り組んでまいります。ご協力ありがとうございました。