

☆特集☆ 中原小とメディアについて ～学校保健委員会を行いました～

先日行われた令和5年度学校保健委員会では、本校の学校医2名をお招きして「健やかな心と体の育成を目指して～子どもと話すメディアの話～」をテーマに、タブレットやスマートフォン等のメディア機器を使うことによる子どもへの影響についてお話いただきました。ご参加くださった保護者の皆様、ありがとうございました。今回は、その内容の一部をご紹介します。

【眼科】 キーワード：「目の疲れ」「スクリーンタイム」



★「目の疲れ」からドライアイへの対策を考える。

涙には眼球を潤す役割があり、集中して画面を見る時間（スクリーンタイム）が長くなるほど、まばたきの回数が減り、目が乾燥して『ドライアイ』になりやすくなります。その結果、子どもでも目の疲れや目のかすみを感じやすくなります。

対策としては…①意識してまばたきをする。②加湿器をつけるなど環境を整える。

その他にも点眼（目薬）を差すなど、目の潤いを保つ工夫を続けることが目の健康には大切です。また、画面の明るさについては、画面が明るすぎても体内リズムに影響してしまい、夜眠れない等の困り感につながるため、見やすい明るさに調整して使うと良いとのことでした。

★1日のあたりの画面を見る時間(スクリーンタイム)の推奨時間は…？

眼科学校医による話では、アメリカ小児科学会（AAP）では「2歳まではスクリーンの使用を控える」「5歳までは1日1時間」「小学生は1日2時間」を推奨しているとのことでした。気が付くとあっという間に2時間が経ってしまいそうですが、今回の内容をきっかけにおうちでのメディア機器の使用時間を今一度お子さんと振り返ってはいかがでしょうか？また、眼科学校医より紹介がありました「日本眼科医会」のHPには「目についての健康情報」として「子どもの目」に関するトピックも載せられています。ご興味のある方はぜひ覗いてみてください。



【歯科】 キーワード：「歯ぎしり」「噛み締め」

★朝起きてからの子どもの「あごが痛い。」は要注意！

起床後のあごの痛みは、夜の寝ている間の「歯ぎしり」や「噛み締め」が原因の場合が多いと言われています。子ども（3～9歳まで）の歯ぎしりは、乳歯から永久歯への生え変わりや乳歯が生えてくることによる違和感（ムズムズ感）によるものが多く、顎関節症に直接的な影響は無いと言われています。しかし、寝ている間の無意識の歯ぎしりや噛み締めはストレスが原因であることも…。

対策としては…①マウスピース（ナイトガード）の着用 ②ストレスの見直し

中原小の児童から挙がった「ゲームに熱中することによる歯の噛み締めへの心配」について歯科学校医の先生にお話しいただきましたが、起きている時間よりも寝ている時間（無意識）の歯ぎしりや噛み締めが思わぬ健康トラブルにつながっていることが分かりました。睡眠の質を上げるためにも、お子さんの様子を今一度親子で確認してみると良いかもしれません。

今年度の学校保健委員会で配布した「令和5年度 2学期すこやか調べの集計結果」と「令和5年度学校保健委員会『メディアについてのアンケート』集計結果」は中原小の児童の健康に関する参考資料として校支援でも配信させていただきます。



児童の皆さんへ

日々の学校生活ではなかなか気が付かないものですが、みなさんの心と体は毎日少しずつ成長しています。そんな成長を続けている皆さんを保健室で見守ることができて、本当に幸せでした。これからもずっと、応援しています。ありがとう。

そして、6年生皆さん、ご卒業おめでとうございます！！誰に対しても素直で優しく、努力家な皆さんがとても誇らしく、頼りにしていました。きっと素敵な中学生になることと思います。中学校でも心も体も元気に過ごしてください。

