

おおいたしがっこうほけんかいそうかい しゅっせき
大分市学校保健会総会に出席してきました

こうえん すまほ みちび こ 子どもの 目の 未来
講演 「スマホが導く子どもの目の未来」

こうし いりょうほうじんひこぼしかい がんか かわもとこうじせんせい
講師 医療法人彦星会かわもと眼科 川本耕司先生

スマホは目に悪い…と分かっているものの、具体的に何がどのくらいの影響を及ぼすかというお話を聞く貴重な機会でした。失明の原因は多い順に緑内障28.6%、網膜色素変性14%…ですが、これらの病気は近視がリスクとなります。「とにかく、近視を予防すること・治療すること」が将来の失明リスクを減らすことにつながるそうです。

コロナで近視が急激に増え、さらに3~6歳という低年齢の子どもにも増えました。自粛生活を機に、スマホ・タブレットを使うべき年齢でない子どもにも浸透したことが原因とおっしゃっていました。また、スマホは近視だけでなく、斜視の原因にもなります。それらを予防する2つの方法があります。

① 外で遊ぶ(明るい環境で過ごす。どんなに明るい室内よりも、屋外の日陰の方が明るい。)

② 画面と目を離す(タブレットを離して見る・プロジェクターなどで離れた画面に映して見る等)

講演の最後にあった「大人も、子どもの前ではスマホを触らない、としてはどうですか?」という言葉に私も自身も深く考えさせられました。早速本を購入して読んでいます。オススメです。



スマホ失明

著：川本晃司

出版社：かんき出版

おうちの方へ

学校でお預かりしているお薬の返却について

もうすぐ夏休みです。長期休業は、保健室でお預かりしているすべてのお薬を返却します。夏休み中に点検・交換・押印をして、2学期に提出してください。

終業式にお子さんに持ち帰らせてますが、定期受診やおうちのご都合などで登校しないことが分かっている場合には、事前の持ち帰りもできますので、連絡帳で担任へ伝えてください。



ひつよう けんさ ちりよう
必要な検査や治療を

う
受けましょう

6月に健康診断の結果をお返ししましたが、学校では詳しい検査ができません。そのため受診が必要なお子さんは、早めの検査・治療をお願いします。学校生活上の配慮や健康状態を正確に把握するため、お配りした「受診報告書(結果のお知らせの下半分)」もしくは「病院へ行ってきました」を提出してください。