

ほけんだより

平成27年10月2日
長崎大学教育学部附属幼稚園
養護教諭 森山千穂

10月になりました。いよいよ明後日は運動会ですね。9月のまだ強い日射しの中で、子どもたちは運動会に向けての様々な活動に汗をにじませながら取り組んでいました。運動会当日は、いきいきとした表情や必死な姿からまた一つ成長を感じられるのではないのでしょうか。御家庭でも運動会に向けて、色々な話題に花が咲いていることと思います。全員が元気に参加できることを祈っています。



子どもの目の健やかな成長のために



生まれたばかりのころは「0.01 くらい」だった視力は生後 6 週頃からぐんぐんと発達し、5歳で 1.0 以上になります。今がちょうど視力が発達する時期であり、子どもの目のために特に大切な時期です。3歳では視力検査ができるようになり、ほぼ正確な視力がわかるようになります。ちょうどその頃には 1.0 の視力があるようです。幼稚園では、年長時の 5 月に視力検査を行います。秋には年中でも実施します。子どもは自分では目の異常がわかりません。周りの大人が気付いてあげることが重要です。早期発見、早期治療につなげるためにも、御家庭でも、日頃の生活から見え方などの観察をお願いします。

子どもと「IT 機器」、「IT 眼症」について

今の時代の子供たちは、テレビやゲームだけではなく、携帯、スマートフォン、パソコン、タブレットと IT 機器に囲まれた環境が当たり前となっています。中高生はもちろん、乳幼児までが使用する姿を目にすることがあります。乳幼児期の健全な脳の発達には適切な眼の使い方が重要です。眼の疲れや充血などの眼症状だけではなく、頭痛をはじめとする全身症状や睡眠障害を伴うことがあります。これを「IT 眼症」といいます。眼を含めた脳の発達は生後間もなくから 3 歳くらいまでは急速で、8~10 歳くらいまでにほぼ成人域に達します。急速に発達する幼児期における、この IT 機器問題は大人がもっと深刻に捉えるべきです。



また、運動不足やコミュニケーション不足による弊害も問題となってきます。運動会などの応援に行っても、時間を潰すかのようにスマホやゲームをして過ごす子どもたち、友達同士で遊んでいてもそれぞれが無言でゲームをする姿を見かけることもあります。

しかし、現代で IT 機器は不可欠なもので、学校においてもパソコンはもちろん、タブレットや電子黒板などどんどん利用されています。学校でも家庭でも子どもたちにとっては、IT 機器なしの環境というのはほぼあり得ないことです。

このような IT 機器をどう利用させるか、IT 眼症を防ぐのかは私たち大人の重要な役割です。多くの小学校や中学校では、数年前から様々な問題から「ノーテレビ・ノーゲームデー」「メディアコントロールデー」などを設定し、家庭での取り組みとして IT 機器をどう利用するかを健康活動としても行っています。この機会に、私たち大人も利用の仕方、子どもへの利用のさせ方などを考えてみましょう。



運動会前の週末です。しっかり睡眠をとるようにしてください。もしも、当日の朝、体調面など気になることがありましたら、朝からでも遠慮なく、森山までお知らせください。