



ほけんだより 12月号



2022年12月1日
聖隷こども園 保育園
保健部会

早いもので、今年も後1か月となりました。子どもたちにとってはクリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出なども多く生活リズムが乱れがちとなります。睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない、楽しい冬をお過ごしください。

眼を大切にしよう ~上手に使おう スマホ・タブレット~



眼を大切にすることの重要性は誰もがわかっていることですが、毎日の生活ではおざなりにしている場合が多いと思います。私たちの生活に欠かせないスマホやタブレット。冬場は特に寒くなって室内で過ごすことも増えるため、動画を見たり、ゲームをすることも増えるのではないのでしょうか。上手に使用し、子ども達の眼の健康を守ってあげたいですね。

スマホやタブレットは目に悪いの？

使い過ぎによって、**仮性近視*** 疲れ目、眼痛といった症状が出ます。さらにドライアイになったり、近視が増加する危険性も明らかになってきました。また夜間の使用により寝不足や昼間の体調不良も招きます。

* 仮性近視とは:

本を近づけて読みすぎたり、長時間ゲームをしたりすることで目の筋肉が緩んだ状態が続き、遠くが見えにくくなることです。仮性近視であれば、正しい治療と生活習慣の見直しで回復も可能です。

スマホやタブレットはテレビやパソコンと何が違うの？

同じ光量を出していても、テレビやパソコンよりも、スマホやタブレットのほうが、ブルーライト成分が多い場合があります。また、画面が小さく、手元で使用するため、画面との距離が近くなります。距離が近いことによる光暴露の増加、ピント合わせの疲れが起こり、眼の異常につながります。

<p>読書</p> <p>目からの距離 33.7cm</p>	<p>スマホで サイト閲覧</p> <p>目からの距離 19.8cm</p>
------------------------------------	--

ブルーライトと健康

ブルーライトは特別な光や新しい現象ではなく、太陽や照明機器から発せられている普通の光に含まれています。覚醒作用があり、夕方や日没後は減るので逆に睡眠へ導かれるなど「体内時計」の調整に深く関係しています。日没後や就寝前に浴びるものは生体のリズムを乱すものになってしまいます。24時間のからだのリズムが乱れると睡眠障害だけでなく、がん、肥満、糖尿病、高血圧になるリスクが高まるという研究報告もあります。

日中 明るいお昼だ

夜にスマホを使うと...

明るいお昼？

子どもの目への影響

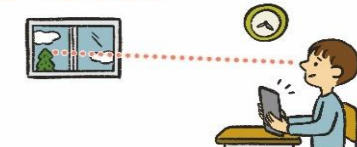
子どもの眼の中は大人よりも透明度が高く、特に遮光機能が低いため、同じ強さの光が当たっても、何倍も多くの光が目の中まで入ってきます。つまり子どもは、人工照明や夜間のスマホの使用の影響をより強く受けます。

どうしたら眼が悪くならないようにできるの？

【使用時間・時間帯】 できるだけ昼間に、20分以内で

- スマホやタブレットの使用時間を減らし、使用する場合は20分に1回は休憩しましょう。
- できるだけ昼間に使用し、夜間の使用は最長でも1時間以内に、特に就寝前は避けるようにしましょう。

目を休めよう



20-20-20ルール

20分ごとに 20秒ほど 20フィート(約6m)離れたところを見て

【姿勢・視線】 椅子に座って、目線の高さ(またはやや下)になるように

- 寝転んで見たり、横眼使いで見たりすると眼が疲れやすくなります。なぜかという、私たちは、眼の周りにある6つの筋肉で左右の眼を動かしています。まっすぐ正面をむいているときには、それぞれの筋肉にはある程度の緊張が保たれていますが、横方向や斜め方向を見ると強く縮んでいる筋肉とゆるんでいる筋肉があることとなります。ほぼ同じくらいの高さの視線になるようにするか、わずかに下になるような視線にして、まっすぐ見ることができるようになってください。



【運動・活動】 休日は明るい屋外で身体を動かしましょう

- 建物の外で過ごす事は、近視(遠くが見えにくい状態)の進みをおさえると言われています。それには、1000ルクス以上の光を1日約2時間浴びることが必要です。木陰や曇天でも十分です。

- * お子さんの成長や体調に合わせて無理なく行いましょう。
- * 急に手足を引っ張らないようにしましょう。
- * 手足に意識が向くように、声をかけてから行いましょう。

親子ふれあい体操

寒い冬の日も親子で体を動かして遊んでみましょう！簡単にできる体操を紹介します。**【体操で育つもの】**揺れる膝の上でバランスをとったり、リズムカルに立ったり、座ったり、歩いたりして、平衡性やリズム感を養います。親子のコミュニケーションづくりや、「快の体験と情緒の開放」を図ります。

【ゆるる膝の上でバランスを保つ】
(1歳~1歳3か月の運動)
親の両膝の上に子どもを立たせ支えてあげながら膝を使って軽く揺らします。



【ゲー・パー跳び】

- ① 子どもは、親の足をまたいで立ちます。
- ② 親は両足を開き、子どもは跳んで両足を閉じます。
- ③ この動作を声をかけ合いながら、繰り返します。2人の呼吸とリズムのとおり方がポイント。
- ④ 上達したら、子どもが親に背を向けて行ってみます。



【足をつっぱって膝の上に立つ】
(1歳~1歳3か月の運動)
子どもの手をしっかり持ち、足を伸ばしたり曲げたりさせましょう。

【両足くぐり】
親は両足をそろえてV字になります。子どもは、親の両足の下をくぐりぬけます。



親子ふれあい体操
早稲田大学人間科学学術院 教授/医学博士 前橋 明