



ほけんだより 12月号



2022年12月●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。こ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、スマホやタブレットで動画を見たり、ゲームをすることも増えるのではないのでしょうか。近年、子どもの近視が増えています。スマホやタブレットも上手に使用し、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眼に悪いの？

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目の筋肉が緩んだ状態が続き、レンズが薄くならないために遠くが見えにくい調整緊張による仮性近視と呼びます。短期の調整緊張による仮性近視であれば、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、手で使用するため、画面との距離が近くなります。普段は目から30cmくらい離して使っていても、知らず知らずのうちに10cmくらいまで近づけてしまうことも多いことでしょう。起きた姿勢よりも寝ころんで使うときの方がさらに近寄せて画面を見ています。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。

ブルーライトについて

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。ブルーライトには覚醒作用があり、夕方や日没後はブルーライトが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。

子どもと大人に同じ強さの光が当たっても、子どもの方が何倍も多くの光が目の中まで入ってきます。子どもの眼の中は大人よりも透明度が高く、特に眼のレンズの遮光機能が低いからです。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大人よりも強く受けます。同じブルーライトでも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。

どれくらい使うと眼に悪いの？

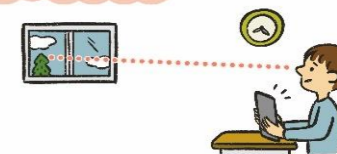
画面を見ているうちに、眼がかすむ、重い、痛い、乾く、眼が開けていられない、涙、まぶしい、頭痛、肩こり、腰痛などの症状が出てきたら、眼の疲れからきているのかもしれない。これらの症状が出てきたら、いったんスマホやタブレットの使用を中止して、眼や体を休める、遠くを見る、散歩などの軽い運動するといった対策をとりましょう。疲れであれば休めば軽快します。特に小さなお子さんの場合にはこれらの症状が出てうまく伝えられないと思います。お子さんの表情やしぐさ、使用時間などから眼が疲れていないか確認してあげましょう。

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(6m)離れたところを見る

【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

- 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収縮している筋肉と弛緩している筋肉があることとなります。また眼球は、首を傾けると傾けた方向とは反対方向に回旋します。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。
- 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。

- * 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、快の体験と情緒の開放を図ります。

【ゆれ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。



【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。



【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。



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