



令和5年9月20(金)

みそらこども園

ほけんだよ 10月



10を横にすると、まゆと眼に見えるので、10月10日は「眼の愛護デー」。今月はこどもの視力について一緒に考えていきましょう。

平成30年度の学校保健統計調査によると、小学生の34.1%の裸眼視力が1.0未満で、9.28%の子は0.3未満であるという過去最高の値が出ています。

👁️視力低下する原因って？ 眼の調節能力の低下が大きく考えられます。

人は、眼の筋力の力でピント調節をしています。手元を見ている時間が長いほど、眼の筋肉が近くを見ることに慣れてしまい、遠方を見るための調節力がだんだんと低下してしまいます。スマートフォンやタブレットなど眼に近い場所ばかり見ていると、「遠くを見る」筋肉が衰えてしまうのです。

👁️眼を守るために

① **時間を区切り、適度な休憩をとる**・・・長時間眼を酷使してしまうと、眼の調節力の低下につながります。スマートフォンなどは時間を決め、眼を使った後は眼を休ませて下さい。

② **意識的に姿勢を正す**・・・子どもは熱中してしまうと、つい画面に近づき過ぎたり、背中が丸まってしまったりしがちです。対象物との正しい距離や正しい姿勢を保つために、積極的に声をかけましょう。絵本を読むなら、眼と本の距離を30センチくらい離しましょう。

③ **定期的に遠くを見る**・・・遠くを見る事によって、近くを見ていた眼の筋肉をほぐすことができます。「あそこの鳥さん、何羽いる？」などと、意識的に遠くを見るよう声かけをしましょう。

④ **眼によい食べ物を食べる**

眼病予防・・・ほうれん草、パセリなど 眼の筋肉の疲労を防ぐ・・・大豆、胡麻、豚肉、たらこ、玄米など
眼精疲労改善・・・お茶、落花生、卵、アボカドなど 粘膜を正常に保ち、眼の機能を活発にする・・・牛乳レバー、のり、サバなど これらを毎日食べるのが難しくても、週や月ごとのスパンで考えて、日々の食事に取り入れてみて下さい。

子どものスマホ、タブレット依存は大人以上に深刻！！子どものスマホ使用を禁じるシリコンバレーの親たち・・・iPhoneの生みの親でもあるスティーブ・ジョブズは、自分の子ども達のスマホ利用を厳しく制限していたと言われています。SNS やスマホを作りだした人たちだからこそ、子ども達への影響をだれよりも理解しているのでしょうか。

スマホはドーパミン分泌の宝庫・・・人がスマホに依存してしまう原因の1つには、『ドーパミン』という脳内物質が大きく関係しています。ドーパミンは新しいことが好きで『先がどうなるか知りたい』と脳が感じた時に分泌され、それを探求する行動を促します。スマホなどは、ドーパミンが放出されるように設計されています。その反面こどもの脳はブレーキ機能が未発達です。こどもの脳への影響として、脳の前頭前野の働きが抑制されてしまうことがわかっています。前頭前野は、記憶や感情のコントロールをし、生活していく上で大事な人間らしい思考や判断を育む役割を持っていますが、その機能が低下してしまいます。また、子どもの睡眠とスマホの関係にも問題があります。睡眠前のスマホの使用で、睡眠の質の低下や睡眠時間も削られてしまいます。また、脳や体だけではなく、攻撃的になる、無感情、抑うつ気分、不安、ストレスなど精神面の影響もあると言われています。子どもが大人よりもスマホ依存になりやすい事を理解した上で、使い方の約束が決められる年齢までは使う事を控える方が良いと思います。