



近視から目を守ろう

6月10日は「こどもの目の日」でした。日本の全体的な傾向ですが、最近、近視の人が増えています。小学生の3割～4割は、裸眼視力が1.0未満で、めがねなどをかけている子供が多くなってきました。近視とは、近くのもののはっきりと見えても、遠くものはぼやけてしまう状態です。元々目の眼球は、卓球のピンポン玉のようなきれいな球体の形をしています。これが近視になると、眼球が前後に伸びて、楕円形であるラグビーボールのような形になっていきます。そうすると、目のピントが合わなくなり、遠くものがぼやけて見えるようになります。この変形した眼球ですが、元の形に戻ることは無いそうです。近視の要因はいくつか考えられますが、大きな要因の一つに「遺伝」が考えられます。両親のどちらかが近視の場合は、近視ではない場合と比べて2～3倍、両親が共に近視の場合は5倍、近視になりやすいと言われています。そしてもう一つの大きな要因が、生活スタイルなどの環境的な影響です。スマホやタブレットなど、長時間にわたり30cm以内の近い距離でものをみることを繰り返すと、眼球が伸びると言われています。そのため、一日中、スマホやタブレットを使って近い距離で動画を観たりゲームをしたりすると、近視になりやすくなります。そのため、画面を見るときは、垂直に目から30～40cm話すことが重要です。30分画面を見たら、20秒以上遠くを見て目を休めます。動画やゲームは、テレビなどに端末を繋ぐ工夫なども有効です。また、屋外での活動を増やすことも有効です。太陽光を浴びることで、「ドーパミン」という物質が出て、眼球が伸びるのを抑えるのではないかとされています。一日2時間以上が理想で、屋外にいると近視の進行をある程度予防できることがわかってきました。近視の予防策はわかっているとしても、それを実践しなければ意味がありません。ご家庭でも近視予防について、話題に挙げてみてはいかがでしょうか。



地域の方からの嬉しい電話

学校には、保護者以外の方からもよく電話や声が寄せられます。例えば、「朝から黄色い帽子の子供が道端に立って動かないようです。」とか、「公園で子供たちがサッカーボールを蹴って危険です。」とか、「学校の木にキノコが生えていて、倒木の可能性があるので観察しておく必要があります。」など、子供たちの行動や危険なことを心配されての貴重な情報だと思っています。このように地域からの情報は、すぐに生徒指導や生活安全担当とも共有し、子供たちの安心・安全のために生かしています。しかし、昨日の電話は、内容が少し違っていました。電話の方は高齢の女性の方で、次のような内容でした。「朝から杖をついてごみを出していると『私が持ちます。』と女の子が手伝ってくれました。今、家に引きこもっている状態ですが、嬉しくて10年振りに小学校に電話をしました。」この電話から子供たちの心と行動の育ちを感じ、私たちも嬉しくなり、心が温かくなりました。地域にも子供たちの帯西グリーン心がじんわりと広がっています。

