

# けんすい (No.3)



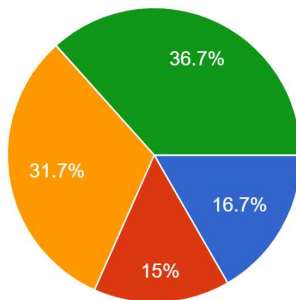
仙台市中学校教育研究会養護教育部会  
研究推進委員会だより 2022/9/29  
文責 研究推進委員長(錦ヶ丘中)

## 養護教育部会の研究に関するアンケート (No.2) 結果

9月15日に開催された第2回研究会では、東北大学病院眼科教授の中澤徹先生から『子供の近視』総理解講座」と題してご講演をいただきました。中澤先生のお話から得た学びや気づきをどのように生かしていこうとお考えになりましたか。「とても勉強になったな」で終わらせるのはもったいないと思います。先生方の学びを共有させていただくために事後アンケート結果の一部をご紹介します。中澤先生のご講演を振り返りながらお読みいただくことで、ご自身に落とし込み今後の保健指導などにお役立ていただければ幸いです。

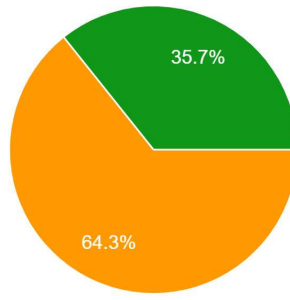
また、目に関して取り組むには良いタイミングです。子供たちが100年を悔いなく生き抜くための「見える」を守るために「こんなことをしてみました」という実践をぜひ、ClassroomCafe405 二号店でご紹介ください。

勤務年数  
(60件)



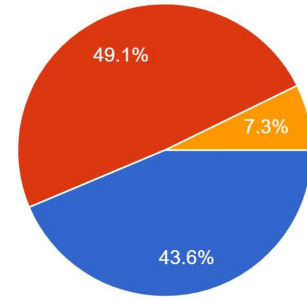
● 5年以下  
● 6～10年  
● 11年～20年  
● 21年以上

第2回研究会の満足度  
(56件)



● 不満  
● やや不満  
● 満足  
● 非常に満足

研究会に参加したことによる  
意識の変化 (55件)



● あった  
● どちらかといえばあった  
● どちらかといえばなかった  
● なかった

### 1 中澤徹先生の講演から、保健教育に取り組む際に参考にしたい・活用したいと思われた点

- 五感の保持(特に視力)は、Well-being に直結している
- 視力を守ることが生涯の QOL を守るという観点でのメッセージ
- 視力が低下するとなぜ良くないのかという視点
- 視力が低下すると活動レベルの低下や認知症発症リスクが上がるなどの生活の質が低下すること
- 世界における目に関する社会課題・2050年の世界人口の近視割合
- 目は自律神経の中心的役割
- コロナ禍と眼疾患
- 子供の多くは屈折性近視であること
- 近視について(成り立ち、失明リスク10倍・眼疾患併発リスク対策)
- 斜視との関係
- デジタルデバイスを使用する上での注意点(長時間使用が睡眠・朝食等の生活に悪影響を与える)
- ICT のメリットを肯定しながらも、目の健康に与える影響

- 近視予防対策
- 画面を見るとき正しい姿勢と休養について
- デジタル化による目の痛みを訴える生徒への対応
- 夜間(就寝前)のディスプレイ使用制限の必要性について
- ブルーライトが交感神経を刺激する
- ブルーライト眼鏡は小児に有害である可能性
- 夜間のブルーライト曝露の影響

## 2 具体的な活用の仕方

### (1) ほけんだよりや掲示物を通じた保健指導・啓発

- ほけんだよりへの掲載, 掲示物の作成
- 近視予防対策①～③やQ&Aのあたりを紹介
- 「ギガっこデジたん」を教室掲示
- 仙台市生活状況調査結果を毎月ほけんだよりで掲載しているので「メディア利用時間」の実態について紹介する際に

### (2) 個別保健指導・健康相談

- 夜遅くまでスマホやタブレットを使用し体調不良を訴える生徒への保健指導
- 眼精疲労や肩こりを訴える生徒への対応
- 眼科未受診生徒への受診勧告の際の保健指導, 眼科早期受診への啓発
- 視力低下の個別相談時の保健指導

### (3) 全体への保健指導

- 「目の愛護デー」にちなんだ保健指導や, 昼の放送での発信
- 視力検査時の保健指導
- オンライン授業を実施する際に「30分に1回20秒遠くを見る」時間を設定する

### (4) 委員会活動

- 保健委員会による情報の発信(ポスター, 放送等)

### (5) 職員への啓発活動

- 職員会議やOne Noteでの職員への伝講, 啓蒙資料作成

### (6) 保護者への啓発

- 保護者会や保護者向けほけんだより作成

### (7) その他

- 照度の測定

## 3 講演会の感想

- 資料が分かりやすかった。近視が不可逆的なものであることを改めて実感した。
- 生徒に身近な「視力」について詳しくお話いただき勉強になった。来室した生徒や視力低下がみられる生徒, 夜遅くまでスマホ等を使っている生徒への指導に生かしたい。
- ブルーライトカット眼鏡の効果や外遊びや運動推奨の理由, デジタル端末を使うに当たって目の負担を軽減させる方法は, 根拠をもって生徒や保護者にお伝えできると思った。
- 近視は失明につながる病気ということを知り, 近視予防教育の重要性を感じた。

- ICTが進む中で、生徒の近視は避けられない問題だと感じていた。本日お話を聞いて、ますます目の健康について生徒たちへ伝えていかなければならないと思った。
- 現代では無くてはならない情報機器と、いかに上手く付き合っていくかを学ぶことができた。クロムブックを机ではなく、膝に置いて使用する生徒が時々いる。(その方が見やすい・集中できると言うが・・・)目はもちろん姿勢など全身への健康障害についても改めて啓発していかなければと思った。
- 子供の近視に特化した研修を聞く機会は、今まであまりなかった。内容も大変分かりやすく、最新の情報だったため、大変貴重なお話を聞けて勉強になった。ぜひ今後に生かしたい。
- 健康課題が起こる前の低年齢のうちからの保健指導が大切だということを学んだ。
- 毎年全校生徒の半数に視力低下の治療勧告書を発行している。近視は学年が上がるにつれて進む仕方がない事と思っていたが、生徒が将来視覚障害にならないために、なるべく近視が進まないように気を付けさせることの大切さを改めて学ぶことができた。
- デジタルデバイスが急激に普及されてきている世の中に変化してきているため、目は直接的に健康への影響を受けやすい器官であるということを改めて気付かされた。
- 近視について、近年の増加傾向や関連疾患、予防対策、治療など分かりやすくご講話いただき、生徒への保健指導や私自身の目の健康についても考えることができ、大変勉強になった。
- 近視について、仕組みや治療の最新情報など詳しく学ぶことができた。緑内障についても私自身のこととして学ぶことができ、心に留めて生活したいと思った。
- 新型コロナによる休校明けから視力低下している生徒が増えたと感じていた。中学生は「たかが視力低下」と捉えがちだが、本日の講演を聞いて一生涯の健康という視点で考えたときに、大きな健康問題であることを再認識した。眼の健康に関する保健指導の在り方を考えていかなければならないと思った。
- コロナ禍でのオンライン授業の推奨もあり、メディアとの付き合い方の指導が難しいなど感じる日々だった。しかし、メディアの使用が目にも与える影響について学ぶことで、メディアとの付き合い方の指導はやはり必要であると改めて実感した。メディアを使う際に留意すべき点や、健康にも与える影響を伝え、子供たち自身が健康的な生活を目指していけるように、保健室からも情報を発信していきたいと思った。
- 健康な生活を送るためにデジタル機器への接触時間を制限する呼びかけをしており、デジタル化が進む中で逆行していないか不安だったが、それでいいと感じた。生徒が健康を損なわずにデジタル機器とうまく付き合っていけるよう指導していきたい。
- 現代において、もはや電子機器を使用しないことは困難であると理解しているが、それでも立場としてスマホやタブレットを使用する生徒に対して苦言を呈することしかできないでいた。今回の講演を聴き、これからはより具体的にリスクや使用方法についての話を、理性的に行えるようになるかと思った。
- LV(0.1~0.5)という言葉やVDTは成人の病気など改めて分かった。
- 子供のうちから目が悪いと、その後の人生においても悪影響をもたらすことが分かった。スマホや電子機器を使わない日はなくなってきている中で、うまく電子機器と付き合っていくことが重要になると改めて実感した。スマホの使い過ぎで来室する生徒にもぜひ今日学んだことを話していきたい。
- 本日の講話で、改めて目の大切さについて考える機会になった。生徒への指導の大切さはもちろんのこと、自分自身もVDT症候群ではないかと思った。養護教諭として、子供たちに伝えていくだけではなく、生涯健康でいるためにも自分の身体を大切にしていって実践を日常生活ですていく必要があると感じた。
- デジタルパンデミックという言葉が印象に残った。私自身も知らず知らずのうちに視野が欠けていたということがあったので、無理せずに取り組める仕事量にも気をつけていきたい。
- 私事だが、自分の子供が現在未就学児なこともあり、非常に興味深く聞かせていただいた。同時に、既に近視になってしまっている中学生にも、自分が親になったときに、子供を近視にさせないようにしようと思っ

てもらったことが重要なのかなと感じた。もちろん中学生自身が、これから近視にならないために、または今以上近視を進めないために、今回の内容を効果的に伝えていきたい。

- 本校では、毎年の健康診断の結果で視力低下や近視、乱視の生徒が多く、「目の健康」が健康課題の一つとして考えている。GIGA スクール構想により、さらなる近視を含む眼疾患増加を懸念していたが、どのような指導を行えば生徒に目の大切さが伝わるのか、実践的な予防対策方法が分からず、十分な指導に至らなかった。今回得た学びを生かし、100年生きる子供たちの笑顔を守れるよう、目の健康についての保健教育を実践していく。
- コロナ禍の視力の影響について最新情報を知ることができて良かった。ジオプターや SCA について、低視力の測定など不勉強な面が多く、改めて学ぶことができた。
- 100年時代を生きる子供たちに気をつけてほしいことが、そのまま伝えることができる内容だった。講話をもう一度聞いて確認できるように、期間限定で掲載していただけたら嬉しい。
- たくさんの資料をいただいた。後から確認し読み直せるのでありがたい。また、近視治療用のめがね、コンタクトレンズや点眼薬があることなど、最新の情報を知ることができた。
- 目が自律神経へ影響しているということが初めて分かった。自律神経が健康の鍵を握っていることは理解していたが、本日お話を伺って、また違った角度から生徒たちに伝えていきたい。
- 世の中の DD への流れが一気に学校へも押し寄せ、子供の心身の健康が守られないことに学校が荷担していないかと不安だった。養護教諭として正しい知識を持った上で、まず先生方へ DD に頼りすぎない教育について考えてもらえるよう伝えていく必要性を強く感じた。また、教員の眼の健康も非常に心配になった。
- 近視予防対策の効果と根拠を学ぶことができた。特にデジタル機器使用時の指導に生かしたい。
- 自分自身、近視で中学校から眼鏡・コンタクトの生活をしている。近視の不便さ、大変さも分かるし、今の子供たちが目を酷使しているので、近視の予防について機会ある毎に指導していきたい。
- これまで経験したことがないほど急速に、デジタルデバイスが子供たちの生活に入り込むことで、今後どんな問題が生じるのか学ぶことができた。子供への影響はもちろん、自分自身のこれから(老後)についても気付かされたことが多くあり、とても勉強になった。
- 今後、ICT 教育などデジタル化が加速することが予想される中で、今回の講演を通して、近視について、近年の現状やその治療・対策について詳しく学ぶことができ、とても勉強になった。養護教諭として、今日学んだことを子供たちへ発信する機会を設ける必要があると感じた。
- 今回中澤先生の講演から、目の健康について「生涯に渡って」という視点を持つことができたと同時に「目の健康」をあまり重視してこなかったことに気付かされた。例えば、「8020 運動のように歯の健康は生涯に渡って大切だから日々の歯磨きは大切」という認識があり、歯に関しては保健教育に取り組む機会が多かったし、自身も日々の歯磨きや定期検診を積極的に受けるなど「歯の健康」には積極的に取り組んできた。しかし、目に関してはどうだっただろうかと振り返ると「見える」ことは当たり前過ぎて意識することなく酷使の連続だったように思う。近視は非可逆的であること、病的近視は失明につながること、なによりはっきり「見える」ことは生涯に渡りやりたいことをやるために必要不可欠なことである。今後、今回教えていただいた生涯に渡り「見える」ことの大切さと具体的な近視予防対策を子供たちや家庭に広めていきたい。
- 保健室に来室する生徒の中には、スマホを触っていて寝不足になり体調不良を起こしている生徒がいるためブルーライトによる交感神経の興奮、それによる自律神経の乱れ、自律神経の乱れによる心の病気など心身に影響があるということを伝えていきたい。また、ブルーライトカット眼鏡が逆に小児の近視リスクを高めると言うことを学び、テレビやSNSでの情報を簡単に信じてはいけけないのだと感じた。

アンケート回答へのご協力、ありがとうございました。