



# ほほえみ No.6



令和4年 10月 14日  
横浜市立東戸塚小学校  
保 健 室

後期の学校生活が始まり寒いと感じる日も増え、半そでから長そでに衣がえした人も多いのではないのでしょうか。朝と昼で気温の変化が大きい日もあるので、ぬいだり着たりといった温度調節がしやすい服そうにしましょう。寒くなってきたので、石けんの減りが少なくなっているようです。水が冷たくなってきたので、手を洗う回数が減ってきていないか心配です。感染予防のために、「あい(間を空けます)」「て(手を洗います)」「ます(マスクをつけたり外したりします)」「か(換気)」を続けてくださいね。

10月のほけんもくひょうは、「目を大切にしよう」です。

10月10日の「目の愛護デー」にちなんで、10月は目を大切にす月間です。みなさん目を大切にしていますか？視力検査で視力が下がっていた人は、生活の中で目を使いすぎているかもしれません。



スマホやゲーム、タブレットやパソコンなどのICT機器は、便利で楽しいものですが、長い時間使うことにより体のいろいろなところに症状が出てくる場合があります。



## 目を大切にしよう



### 目は

- ◆ ぼやけて見えにくくなる
- ◆ ものが二重に見える
- ◆ 目がかわく など



### 体は

- ◆ 頭が痛くなる
- ◆ めまいや吐き気
- ◆ 悪い姿勢による、肩や首のこりや痛みがでる



### 心は

- ◆ イライラする
- ◆ 不安になったり気持ちが落ちこんだりするなどの症状があらわれることがあります

ゲームができない  
イライラ



時間を決める、目を休けいさせる、

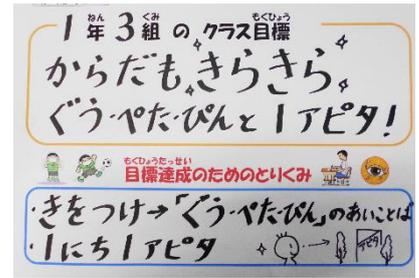
姿勢に気をつけるといったルールを決めて、上手に使いましょう。





### ◎姿勢や目を大切にするためのポイント

7月に実施した学校保健委員会では、よい姿勢の定着を図るとともに目により生活を意識し、より健康的な生活を選び取っていただけるような力を身に着けるために、各クラスの目標を決めてもらいました。例えば、1年3組では〈ぐう・ぺた・ぴん〉の合言葉の活用や、目を休めるために学校から見える遠くの建物を見ることを目標としています。年齢にあわせた合言葉や具体的な指示がわかりやすく効果的です。



いくつかの例をあげてみます。

- × 遠くを見て目を休めよう → ○○○(具体的な物や建物)を見て目を休めよう
- × 30分たったならやめなさい → 30分のタイマーがなったら終わりだよ(タイマーをセットする)
- × 姿勢が悪いよ → お皿を持って食べると姿勢がきれいになるね。

机と目の距離が近いから、パー2つ分離そうね。など。

声かけだけで難しい時は、紙に書いて掲示すると視覚的に捉えることができます。保護者の方も、日中のデスクワークで、首や肩の凝り、目の疲れを感じることはありませんか。お風呂にゆっくり浸かったり、寝る前にアイマスクをして目を温めたりすると症状が和らぐので、お子さんと一緒に試してみてください。

### ◎子どものゲーム・インターネット依存

先日、子どものゲーム依存やインターネット依存について児童精神科医の先生からのお話を聞く機会がありましたので少し紹介します。

ゲームは、多くの方が依存するように作られており、大きく分けると4つの群にわかれるそうです。

- ①アチーバー(達成・目標)…目標を達成することに楽しさを感じさせます。
- ②ソーシャライザー(交流・協力)…人との共感、語り合いを大切に捉えています。
- ③エクスプローラー(探求・好奇心)…新しいことに挑戦したり発見したりすると意欲がわきます。
- ④キラー(優位、勝利)…ゲームの内容よりも誰が強い、自分の位置づけは…というところに興味があります。子どもたちの話から、このゲームは①の群なのか大人でも依存しそう、ゲームは凄いな、怖いなど感じました。多くの方が依存するように作られているゲームですが、大きく健康や生活を害しているのに、それを手放せなくなった状態は依存症です。本人の自覚とコントロール力をとり戻す治療が必要になります。大学病院における実態調査によると、依存傾向にある方の約50%に抑うつ症状や不安症状が見られます。ゲーム・インターネット依存が続くと、成績の低下や生活リズムの悪化による精神症状への影響、現実世界からの疎外感、自尊心の低下等が懸念されます。子どもの依存に対して周囲の大人ができる大事なこと、依存しないための未然防止には次のような視点が大切です。

#### ゲームやインターネットを使う時は

- ・大人との約束を守り、自分でコントロールできる力があるのか見極める。
- ・課金の仕組みや年齢にあっているかを話題にする
- ・ルールや用途、大人の懸念をしっかりと話し合う
- ・ゲームやスマホ等は、段階的に与える

#### 大事なことは

- ・子どもの世界に興味を持つ
- ・子どもと対話できる関係である
- ・子どもが抱える困難と強みを理解している
- ・表面的に見える問題だけにとらわれない
- ・困難があれば子どもと共に解決しようとする