

「眼科学校保健アップデート」

講師
松本眼科医院 院長
松本 真幸 先生



7月28日、魚津市学校保健会研修大会を開催しました。
(コロナ感染拡大防止のため、今年度も学校医・学校関係者のみで行いました。)

松本真幸先生よりご講演をいただいた内容をまとめました。子供たちの目の健康を守るため、とても大切な内容です。ご一読ください。

全世界で
増えて
います!



近視

近視が強くなると、失明につながる病気の危険性が高まるのが分かってきました。子供時代に近視を発症させないこと、進行を抑えることは、非常に重要です。

スマホによる影響



- ◇ スマホの不適正な使用は、「急性内斜視」や「スマホ老眼」などを引き起こします。
- ◇ スマホの使用は短時間とし、休憩をとることが大切です。
- ◇ 睡眠障害を防ぐために、就寝前の使用は控えましょう。

「20-20-20 ルール」 を取り入れよう



2時間以上 屋外で活動しよう

太陽光を浴びることが大切です。



心因性 視覚障害



- ◇ 子供に見られるストレス障害です。
- ◇ 学校や家庭での悩みを抱えていることがありますが、原因が不明でも、焦りは禁物です。

GIGA スクール 構想

教育のデジタル化が進んでいます。これまで以上に近視予防に対する意識を強くもたなければいけません。

色覚異常

- ◇ 魚津市でも、色覚異常者はクラスに1人はいます。
- ◇ 色のバリアフリーが必要であり、全ての児童生徒が理解しやすい授業が求められます。



参考サイトをいくつか紹介していただきました。裏にQRコードを載せましたので、ぜひご覧ください。



世界的に子供の近視が増加しており、大きな社会問題となっています。
たかが近視？ デジタル化が進んでいるから仕方がない？ はたしてそうでしょうか。
これから長い人生を生きていく子供たち。目の健康を、生涯にわたって良好に保つために、今できることを考え、実行していきましょう。

目についての健康情報
〈日本眼科医会〉



目の病気や気になる症状など、誰もが知りたい目に関する情報が掲載されています。

近視の抑制治療
〈日本近視学会〉



世界中で、近視の進行予防に関する研究が盛んに行われています。現在、有効性・安全性が示されている、5つの治療について掲載されています。

子供の近視ハンドブック
〈参天製薬〉



子供の視力を守るため、正しい知識を身に付けてもらえるよう作られたハンドブックです。

ギガっこデジたん（掲示用）
〈日本眼科医会〉



1人1台デジタル端末を利用する子供たちのための目の健康啓発マンガ『ギガっこ デジたん!』のポスターとリーフレットです。「姿勢編」「就寝編」「屋外活動編」など、10パターン以上あります。



進む近視を何とかしよう大作戦（動画）
〈日本眼科医会〉



近視のメカニズムや、近視になった人の発症リスクが高いとされる緑内障などの症状をアニメ化。「近視マン」がダークヒーローとして登場し、近視化を進めて学校を支配するというストーリー展開です。(約4分)



コンタクトレンズ♡はじめたの（動画）
〈日本眼科医会〉



1話約15秒、全4話の啓発動画です。

- 第1話「2人の中が急接近!？」
- 第2話「つ、ついに告白!？」
- 第3話「彼女からの、衝撃の一言!？」
- 第4話「初デート! まさかの!？」

