

ご講演 岐阜県眼科医会 会長様

## 「GIGA スクール構想と目の健康について、目に関する最近の話題など」

### (1) 【近視について】

- 近視については、スクリーンタイムを減らすことや屋外活動を増やすことなど、学校で支援していけることがあるな感じました。また、色覚についても基礎的な知識の確認ができました。色の見え方にも人それぞれあること、理解を進めていきたいと思いました。
- 近視の進行を遅らせるためには、スクリーンタイムを減らすことだけではなく、外で遊ぶこともとても重要であると分かりました。学校でも自宅でも、タブレット端末を使った学習が増えているため、休み時間は外で元気に遊ぶことができるよう、積極的に声をかけていきたいと思います。
- 近視の原因と予防や進行を防ぐこと、治療について、新しいことを教えていただきました。子どもや保護者に是非伝えていきたいと思いました。
- 先生のお話を伺って、屋外活動の時間を増やすことで近視を抑制できることを知りました。目の健康のための指導では、メディアの使用時間や使用時の姿勢ばかりに注意が行きがちだったので、近視を抑制する効果があるという視点で学校の屋外活動を推進していきたいです。
- 近年増加傾向にある『近視』について、専門的なお立場からお話をいただき、本当にありがとうございました。子供達や保護者に通信等で伝えていきたいと思います。また、弱視と斜視の関係や遠視について、色覚についても触れていただき、勉強になりました。今後視力低下者が増えていかないう、学校と家庭が協力していけたらと思いました。
- 近視予防について、外で活動することは近視予防になると明らかになって明らかになってきたこともあり、学校眼科医の先生からもご指導いただいています。ご講演を通してさらに必要性を実感でき、子どもたちの生活に取り入れやすいよう工夫したいと思いました。
- これまで、姿勢が悪い児童に対して「目が悪くなるよ」と詳しい根拠もなく指導していましたが、近視や遠視、弱視等の原因について専門的知識に基づいて教えていただくことで、私自身も改めて姿勢や学習環境の大切さを感じました。児童に対しての指導も、児童が納得して主体的に意識できるよう、今回学んだ知識を生かして具体的に伝えていきたいと思います。また、スポットビジョンスクリーナーという検査方法を初めて知りました。特別支援学級で視力検査が難しい児童がいるため、はっきりと物が見えていないなど、疑いがある場合に眼科で受けられると保護者の方に伝えていきたいと思いました。
- 部活動加入も任意となり、今後クラブ化されていくと屋外活動をする時間がさらに減ることが予想されるが、近視進行の抑制のためにも学校での屋外活動の時間を少しでも多く確保していけるよう工夫したいと思いました。
- 視力の低下について、保護者は比較的軽く捉えていることが多いと思うので、高度近視になってしまいう前にできる予防方法を知らせて行きたいです。
- 近視やIT眼症を予防するための指導ポイントや、色覚異常の子への具体的な配慮を学ぶことができました。今後の保健指導や、他の教職員への周知によって、各クラスでの指導・配慮に繋げてい



きたいと思います。

- 毎学期実施している生活リズムアンケートの結果でゲームやタブレットをしている時間が学年が上がるにつれて増えています。児童や保護者への目の健康についての情報を通信等で知らせようと思いました。また、ICT化に伴う子供の目の課題、対応について学ぶことができました。現在、どの授業でもタブレットを活用しています。また、家庭でのタブレット学習に加え、娯楽としてのゲームやテレビなど現代の子供たちは常にIT機器に囲まれて生活しています。IT眼症を予防するために、養護教諭として子供たちに目の健康について常に指導していく必要があると感じました。本校では、毎日目の体操を全校で行っています。ほかに何か効果的な活動があればどんどん取り入れていきたいです。
- 近視の医学的原理を知り、スマートフォンやゲームの影響で近視になるメカニズムを理解することができた。学校でタブレットを使用する機会は多いので、まずは教職員にタブレットと近視の関連性とその対策を伝えていきたい。また、ほけんだよりなどを活用して、生徒や保護者に発信していく。
- VDT 症候群は、やはりスマホの影響が大きいことがわかりました。中学生は多くの生徒が自分のスマホを持っていて、SNS や動画視聴に利用している実態があると思います。本校の生徒も生活習慣の記録等から、そういった傾向が見られます。今後はスクリーンタイムを減らす必要性について、教えていただいた根拠を示しながら指導していきたいです。
- 現在の目の健康についての講演から、近視についての最新治療、増加している VDT 症候群についてのお話が聴け今後活かしていきたいと思います。
- 15歳までは目の機能は発達途上であるため、弱視や斜視等には早い時期からの治療が必要であり、今はスポットビジョンクリーナーという弱視や遠視を見つける機械があるということも学びました。目は一生使うものであるため、スクリーンタイムをへらすよう指導したり、正しい眼鏡の着用を促したりと、支援をしていきたいです。
- 揖斐川町では、町議会でGIGA スクール構想に関わり児童生徒のタブレット使用から視力の低下の心配などが、議題となった。そのような状況からもタイムリーな講演ないようでありがたかった。「2時間以上の屋外での活動が有効」というお話など、コロナ対応で校内で意識が低くなっている内容を改めて校内で広めていきたいと思った。ありがとうございました。
- お忙しい中ご講演をいただき、ありがとうございました。今の時代、児童生徒が1人1台タブレットを持つことは当たり前のようになり、私の勤務している学校では、小学生でも自分用のスマートフォンを持っている児童が多くいます。また、視力検査で視力低下した児童には受診を進めるのですが、受診してきた児童のほとんどが近視と診断され、子どもたちの目の健康がとても心配でした。佐久間先生からデジタル機器を長時間使用することで、近視が進み、ドライアイや角膜損傷の恐れがあるため、使用する際は姿勢・距離・明るさに気を付ける、スクリーンタイムを減らし、屋外活動を行うことが大切であると学びました。近視について子どもたちや保護者の方にも知ってもらえるように、教えていただいたことを発信していきたいです。
- 低学年で近視の児童が増えているように思います。目を守るために、タブレット等のメディアの使い方(使用時間等)や姿勢についてだけでなく、外遊びなどの屋外活動が近視抑制につながり有効であることも触れながら指導していきたいです。
- スマホやタブレット、デジタル教材など今の子どもたちにとっては、あって当たり前のものなので、うまく付き合っていく方法を具体的に教えていただけてよかったです。また、資料をいただけ



たので、職員間で共有したいです。

- デジタル教科書の使用については、映り込み防止のための置き場所の確認や、長時間注視するような場面はないか等、担任と共に再確認したい。また、家庭での生活習慣チェックを行うと、長時間パソコンやスマホを使用している実態もあるので、家庭にもVDT対策をお知らせしていきたい。
- 新型コロナウイルス感染症が流行してから、以前とは生活様式が大きく変化し、ICT関係の発展や、室内遊びの増加によるゲーム時間の増加など、目を酷使する状況が大きくなっています。佐久間先生のご講演で、目の健康への影響や治療等について認識を新たにすることができた。今後も視力低下者が増える状況は続くので、ゲームやICT活用時の目の休養や外遊び、休憩時間について積極的に指導していく必要性を感じました。

## (2) 【色覚異常について】

- 本校では、色覚異常を持った児童を数人把握していますが、お話を聞いていて、学校が把握していないだけで、もっと色の見分けに不自由を感じている児童がいると思いました。教員の知識理解を深め、適切な声かけを行うことで、色覚異常の児童でも、自分の個性として受け入れられるようにしたいと思います。
- 色覚異常の児童生徒に対する配慮について、全職員が正しい知識をもって対応していけるよう、働きかけていきたいです。
- 来年度、色覚について職員研修を実施し、色のバリアフリー化を図りたいと改めて感じました。また、ギガっこデジたんを使用し保健指導を行いたいです。
- 色覚についてよく分かりました。学校職員に周知徹底していく必要のある大切なことでした。
- 色覚についての内容で、色覚バリアフリーのために学校で注意することを教えていただいたので、早速職員に伝達しました。
- 色覚異常についてもよく分かりました。自校の職員に、特にチョークの色使いを気を付けてもらうように伝えます。
- 色覚についても触れていただき、基本的な注意点を再確認できました。