

# Health Promotion

デジタル教科書を使つての授業やインターネットの動画を見ることが多くなり、タブレットやスマートフォンなどの電子端末機を使つての生活が増えてきています。児童生徒に一人一台のタブレット端末などを配備する国の「GIGAスクール構想」も本格化する中、目の健康や姿勢、環境などに配慮することが大切です。御家庭でも目の健康にやタブレット等の使い方について話し合い、家族のルール作りをしてみてください。

## タブレット時代 目の健康を考えよう!

### 目疲れ目チェックリスト

- タブレットやスマホなどを見た時、画面のちらつきを感じる。
- パソコン作業やゲームの後、目が重い感じがする。
- 乾燥した所にいると目がゴロゴロする。
- 遠くがぼやけて見えることがある。
- 天気の日でも屋外に出ることが少ない。
- 近くのものが見えずらくなったように感じる。
- めがねやコンタクトレンズの度数が合わないと感じている。
- タブレットやスマホの画面を一日4時間以上は見ている。
- 体を動かすことが少なく、首や肩が重いと感じたことがある。
- 寝る直前まで画面を見ていることが多く、寝付きが悪いこともある。

チェックの数が0～2個

**青信号**

チェックの数が3～6個

**黄信号**

チェックの数が7個以上

**赤信号**

### 正しいタブレットの使い方



## 目に負担をかけない生活を!

### ここがポイント

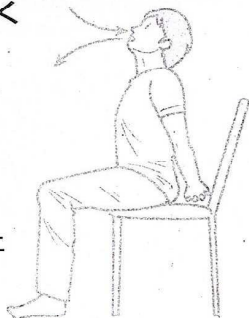
- 1 正しい姿勢で目との距離を30cm以上話す。
- 2 タブレットなどを30分以上見続けない。
- 3 1日2時間以上屋外で過ごし、部屋の明るさに気をつける。
- 4 目の定期健診を受ける。

# ストレッチで猫背改善

## 筋肉の癖を直すストレッチ

- ① 椅子に浅く座り、両手をお尻の後ろで組み、手のひらを上に向ける
- ② 肘を伸ばして両肩を引き寄せる
- ③ 鼻から大きく息を吸う
- ④ 頭を後ろに倒し、5秒かけて口から息を少しずつ吐く

注意！  
腰を反らせすぎないよう  
①～④を  
2回1セットで  
1日10セット以上



同小では、授業中に時間を設けるなどとしてストレッチを促している。「やった後は背筋がピツと伸びる。頭も体もすっとして集中できそう」と岡戸さん。七月には四～六年生約二百人が

愛知県あま市の美和小養護教諭の岡戸香織さん(40)が、姿勢が悪い子の増加に気づいたのは、一斉休校が明けた昨年六月。家で過ごす時間が長かった影響か、

「姿勢を正して」と注意すれば直るが、またすぐ机に寄りかかったり頬つえをついたり。猫背で歩く子も増えた。子どもの生活習慣で気になる点を複数回答で保護者に聞くと、「姿勢」という回答が四割に上った。岡戸さんは今年二月、同

トイレに行く前に

「姿勢を正して」と注意すれば直るが、またすぐ机に

筋肉の癖を直すストレッチの動画

## オンライン学習姿勢は大丈夫？

新型コロナウイルスの流行が続いて 端末などを配備する国の「GIGAスクール構想」も本格化する中、心配なや習い事に取り組み子どもは多いだろう。児童生徒に一人一台のタブレット。勢の悪化だ。(吉田瑠里)



## 日光浴び運動 睡眠促す

講演を聴く予定だ。美和小など近隣六市町の小学校で姿勢改善のセミナーを開いてきた市野さんによると、首や腰の痛みを訴えて接骨院を訪れる小学生は猫背が多い。猫背は、突き出した頭を支えようと筋肉が収縮して負担がかかる。「筋肉が縮んで固まってしまつと関節の可動域が狭まり、それを無理に動かそうとして痛みが出る」と説明する。ストレッチは「トイレに行く前にやる」などと決め、一回一セットで、一日十セット以上を習慣づけるといいという。

### 消化機能の低下も

背中がぐにゃぐにゃと安定しない子どもの増加を示唆するデータも。日本体育大体育研究所は一九七八年から、現場の保育士や養護教諭らが抱く実感に基づき、子どもの体がどう変化しているかを追跡している。今年一～三月の調査で、小学生について「最近増えている」と養護教諭らが実

感じているのは、複数回答で「背中ぐにゃ」が56・6%で六位。座っているときに、椅子にもたれるなどする姿が目につくようだ。二〇〇〇年代の結果を見ると、〇〇年は四位、〇五年は二位、一〇年は三位、一五年は四位と常に上位を占める。

同大教授の野井真吾さん(五)は「ゲームの他、勉強でも画面を凝視する時間が増えており、悪い姿勢が定着してしまっそう」と危惧する。姿勢が悪くなると、頭痛がしたり、内臓が圧迫されて消化機能が低下したりしやすいという。

良い姿勢を保つには、神経伝達物質「セロトニン」の分泌が重要。首筋や背骨周辺などの筋肉を緊張させる役割があるためだ。「日光を浴びて体を動かすとセロトニンが増える」と野井さん。セロトニンは睡眠を促すホルモンのもとでもある。「セロトニンが増えればよく眠れ、朝はすっきり起きることができて姿勢が良くなる」と呼び掛ける。

令和3年4月16日(金) 中日新聞 朝刊より

別紙配布の「端末利用に当たっての児童生徒の健康への配慮等に関する啓発リーフレット」(文部科学省)も併せて御覧ください。