

児童の目の健康を守る手立ての工夫

～学校・家庭が連携した目の健康意識の向上～

指宿市立山川小学校

養護教諭 末吉 幸

1 はじめに

本校区は指宿市の南東に位置し、国道226号線沿いに広がる地域で、基幹産業は農業、畜産、水産業、水産加工業である。令和3年4月より、4小学校（山川、大成、徳光、利永）が統合され、校区が大きく広がった。現在の児童数は314人であるが、そのうち約100人がスクールバスで通学している。保護者や地域の方々の教育に対する関心は高く、学級PTAや学校行事等への参加も積極的である。

2 主題設定の理由

コロナ禍以降、GIGAスクール構想が急速に進み、日常的にICT機器を活用する場面が増えるようになった。本校でも1人1台タブレット端末が整備され、授業を中心に、委員会活動やクラブ活動、振り返りやアンケート等で活用している。また、児童は、学校だけでなく家庭でもスマートフォンやタブレット端末、ゲーム機等を日常的に使用しており、生活のあらゆる場面においてICT機器を使うことが当たり前になった。このような、学校、家庭、社会のICT化に伴い、視力低下や眼精疲労等、児童の健康面への影響が懸念されるようになり、一層配慮した取組が求められている。

本校児童の裸眼視力1.0未満の割合は、令和4年度4月の検査では全体で44.7%であった。令和3年度の学校保健統計調査の結果と比較したところ、全国平均が36.9%、鹿児島県の平均が34.0%であり、本校児童の裸眼視力1.0未満の割合がかなり高いことが分かった。10月に実施した2回目の視力検査では、54.7%とさらに増加していたことから、目の健康への意識を高め、目の健康を守るための手立てを工夫しながら実践する必要があると考え、本主題を設定し、取組を進めている。

3 取組の実際

(1) 児童の実態把握

ア 視力検査結果の集計と分析

取組を進めるにあたり、まずは令和5年度4月の視力検査結果をまとめ、令和4年度の結果と比較した。

● 裸眼視力1.0未満の児童の割合

R4年度：全国	R4年度：県	R4年度：本校	R5年度：本校
37.9%	37.1%	44.7%	46.7%

イ 生活習慣とメディアに関する調査の実施
生活習慣とメディア機器の使用状況等についての実態を把握するため、3年生以上の児童を対象にアンケート調査を実施した。調査と視力検査の結果から把握できた児童の実態は次のとおりである。

- 児童は外遊びや運動が好きで、学校では外でよく遊ぶが、家庭では、その機会が少なくなる。
- 外遊びの機会が減ると、テレビやメディア機器の使用時間が増える傾向がある。
- 高学年になると、メディア機器を家庭で特にルールを決めずに使用している状況があり、それが長時間使用へとつながっている。
- 「ルールを決めている」が、メディア機器を長時間使っている児童もいる。ルールづくりの必要性や、メディア機器の長時間利用が及ぼす健康への影響等について、保護者への啓発が必要である。
- 児童の約半数がメディア機器を使用するときの姿勢がよくないと自覚している。
- 姿勢がよくないという自覚がある児童は、疲労を感じやすく、視力が低下しやすい。

以上のことから、メディア機器の使用に関する家庭でのルールづくりや、姿勢についての指導、目の休憩や外遊びについての啓発等が、本校児童の目の健康を守るための有効な手立てではないかと考え、取組を進めることにした。

(2) 目の健康についての保健指導や啓発活動

ア 日常における指導

職員の目の健康への意識を高めるため、年度初めの職員会議で、児童の視力の状況と学習時の望ましい姿勢について共通理解を図り、日常における指導をお願いした。

保健室では、視力検査の結果を基にした相談や、来室者に対する個別指導を行った。

イ 健康週間の取組

本校では、毎月第3週を健康週間とし、保健指導の強化に努めている。令和5年度と6年度は、目の健康を意識した計画を立て、10月に「よい姿勢・目の健康」について指導を行い、長期休業前の7月、12月、3月に「メディアとのつきあい方」について指導を行った。

ウ 目の愛護デーに関連した取組

(ア) 児童保健委員会の取組

目を守るために保健委員会でできることを話し合い、姿勢棒と姿勢ポスターを作成して各学級へ配付した。



【姿勢棒】



【姿勢ポスター】



(イ) 保健だよりや掲示物による啓発

毎月作成している保健だよりや掲示物でも、目の健康に関する内容を取り上げて啓発を行った。

(ウ) 机・椅子の調整

4月と10月の身体計測・視力検査実施後は、机と椅子の高さについての資料を作成し、使用している机と椅子が児童に合っているかの確認と、必要に応じた調整を各担任に行ってもらった。

(3) 保護者との連携

ア 学校保健委員会の取組

本校の学校保健委員会は、PTA学校保健班の保護者24人と、学校職員、学校医等で構成するメンバーで、年3回実施している。第1回目の会で年間テーマと具体策を設定し、その後の学級PTAで全保護者に周知を図って学校全体で取り組んでいる。

＜令和5年度テーマ＞
親子で取り組もう よりよい生活習慣づくり

具体策

- ① 親子で取り組もう 歯みがきタイム
- ② 親子で取り組もう メディアコントロール

＜令和6年度テーマ＞

親子で取り組もう メディアコントロール

具体策

- ・ メディア（テレビ、スマホ、タブレット、ゲーム機等）の使い方について親子で話し合い、ルールづくりをしてメディアコントロールに取り組む。
- ・ メディア機器（TV以外）20時OFFを心がけ、睡眠時間を確保する。
- ・ 「進む近視を何とかしよう大作戦」（日本眼科医会）に取り組むことで、目の健康への意識を高めて視力低下を予防する。
- ・ 学力強化期間は、メディアの使用時間についてチェックし、振り返りを行う。

イ 長期休業中の取組

学校保健委員会のテーマと具体策を基に課題を作成し、各家庭で取り組んだ。

長期休業中（夏休み・冬休み）の課題

◇ 我が家のメディアルール（R4～R6）

- ・ 親子で話し合って、3つ～5つのルールを決める。
- ・ ルールが守れなかったときの約束も決める。
- ※ 「進む近視を何とかしよう大作戦」（日本眼科医会）の3つの作戦を参考にする（R5・R6）。

◇ 親子で取り組もう 生活リズムチェック（R5）

- ・ 目の健康に関する内容を含む生活習慣10項目について、一週間チェックをする。
- ・ 反省を記入し、保護者からも一言書いてもらう。

◇ 親子で取り組もう メディアコントロール（R6）

- ・ メディア使用や目の健康に関する8項目について、一週間チェックをする。
- ・ 反省を記入し、保護者からも一言書いてもらう。

4 成果と課題

(1) 成果

学校と家庭で連携しながら取り組んできたことで、児童の目の健康に対する意識が高まり、自分で考えて行動に移そうとする姿が見られるようになった。視力の状況も大幅に改善し、令和6年度4月の検査において、裸眼視力1.0未満の児童の割合が全体で35.3%、10月の検査でも36.5%となっている。

(2) 課題

長期休業中の家庭での取組状況にやや個人差があった。習慣化を図るためには、家庭の理解と協力が欠かせない。今後も、家庭への働きかけを工夫しながら、学校生活や家庭生活の中で、児童が日常的に意識して取り組むための手立てを講じていく必要がある。

5 おわりに

児童自らが、目の健康を守ろうとするための環境を構築するため、今後も、学校・家庭・地域・関係機関等との連携を深めていきたい。