

九州北部地方は5月末に梅雨入りし、日替わりで最高気温が10度近く変動する日が見られるなど、体調管理が難しい日々でした。6月に入り、近隣の小学校からはインフルエンザによる学級閉鎖の情報があり、RS ウィルスや感染性胃腸炎なども報告されています。5類に移行した新型コロナウイルスも収束したわけではありません。引き続き、様々な感染症対策として「手洗い」「うがい」を徹底すると同時に、免疫力を高めるために、食事・睡眠等に気を付け、定期的に体を動かすことに努めてまいりましょう。

こうした中、先日、桜山中校区の小学校・中学校・こども園・保育園で構成している「幼保小中連携会議」が久しぶりに対面で開催されました。その中の健康安全部会では、こどもたちの安全な生活を支えるための現状把握として「心と体のアンケート」をとることになりました。保護者の皆様のご協力をお願いいたします。この機に、乳幼児期の生活リズム作りが「なぜ必要なのか」について園とご家庭とで再考してみたいと考えております。また、以下には、健康安全部会が目の健康のために推奨し、学校や園だけでなく地域全体で取り組む必要があると発信している「ノーメディアデー」について記載しています。ご一読ください。

「ノーメディアデー」について

急速に進む情報化により、便利な世の中へと変化し続ける現代社会ですが、長時間のメディア使用によって、子どもたちの健康へ様々な影響があることが分かってきました。また、低年齢からメディアに触れ続けることによる「ネット依存」や、犯罪、事件等に巻き込まれるリスクが高まることなどを考慮し、健康・安全部会では、各施設においてメディアを使わない日＝「ノーメディアデー」を毎月1日に実施することを決定し、できる範囲での取り組みを行ってきました。

それぞれのご家庭の生活スタイルに合わせてできることから実行していくことで、メディアとのかかわり方を改めて見直し、生活リズムを整えたり、家族とのコミュニケーションを深める(例えば:絵本の読み聞かせ等)ことに繋げていただければと思っています。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

【メディアとは?】

※スマートフォンやタブレット等のネットに接続できる機器だけでなく、テレビやネットに接続できないゲーム機器等、全てを含みます。

【メディアの長時間使用が続くとどのような影響があるのか?】

①体に与える影響

●視力低下・・・右表参照

・令和3年度の文部科学省学校保健統計調査で、裸眼視力が1.0未満の者は、中学校及び高等学校で過去最高。幼稚園では、約4人に1人。

★文科省は「スマートフォンなどの普及で画面を近くで見る機会が増えた影響もあると考えられる」

とコメントしています。その他の影響として、以下のことも挙げられています。

- 睡眠不足
- 体調不良
- 体力の低下

②心に与える影響

- 感情をコントロールできなくなる

③日常生活に与える影響

- 生活のリズムが乱れる(遅い就寝時刻⇒遅い起床時刻)
- コミュニケーション能力が低下する

令和3年度の文部科学省
学校保健統計調査(全国)

区 分		裸 眼 視 力 1.0 未 満 の 者
幼稚園	平成23年度	25.48
	26	26.53
	27	26.82
	28	27.94
	29	24.48
	30	26.68
	令和元	26.06
2	27.90	
3	24.81	
小学校	平成23年度	29.91
	26	30.16
	27	30.97
	28	31.46
	29	32.46
	30	34.10
	令和元	34.66
2	37.52	
3	36.87	
中学校	平成23年度	51.59
	26	53.04
	27	54.05
	28	54.63
	29	56.33
	30	56.04
	令和元	57.41
2	58.29	
3	60.66	
高等学校	平成23年度	60.93
	26	62.89
	27	63.79
	28	65.99
	29	62.30
	30	67.23
	令和元	67.48
2	63.17	
3	70.81	

