

10月 ほけんだより

平成26年 第167号



子どもの目を守りましょう (IT眼症)

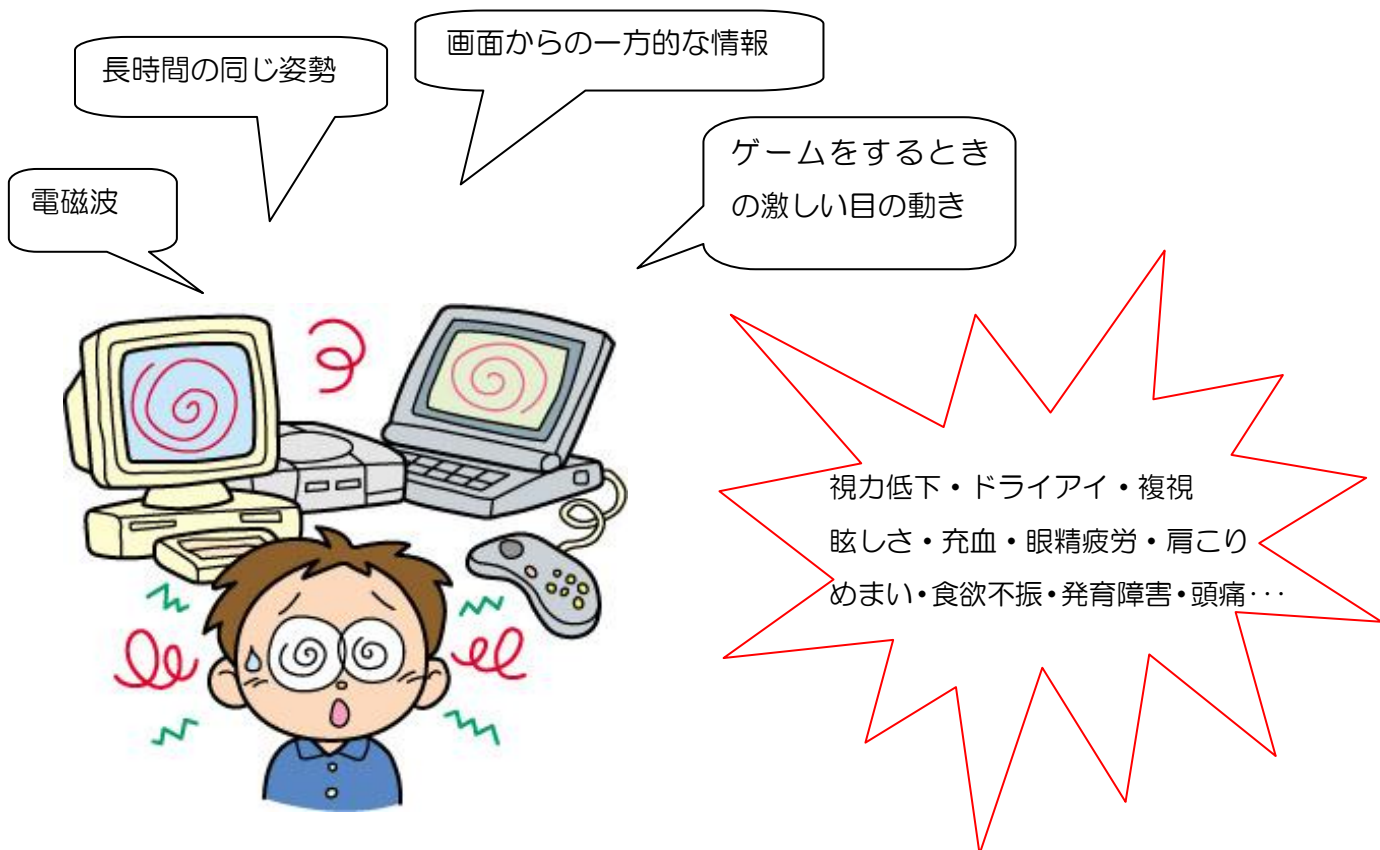
携帯ゲーム機やスマートフォン・タブレット端末・テレビ・パソコンなどの IT (Information Technology) 機器を使用したゲームが普及して以来、子どもの目に悪い影響があるのでは?とずっと警告をされていました。

IT 機器を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気及びその状態が誘因となって発症する全身症状を「IT 眼症」と言います。



子どもへの影響

子どもの目は眼球の大きさや形とともに、見る機能や目を動かす機能も発達途上です。そのため、「見る環境」が目の機能の発達に大きく影響します。



特に、携帯ゲーム機やスマートフォンによる近視化や、まばたきの減少に伴うドライアイの発症、筋肉の緊張による自律神経の失調を起こすことがあります。

また、他人とのコミュニケーション不足が子どもの精神的・知的発達を妨げる可能もあります。



IT 眼症を防ぐには

IT 眼症を防ぐには IT 機器を使わないことが一番ですが、時代はより便利なものを追い求めて、進化を止めることはありません。また、子どもたちの想像力や将来の夢に良い影響をあたえることもあります。

そこで現代を生きていくためには今の環境と上手につきあうことが必要です。

●●●●●●●●●● 3つの50を必ず守りましょう ●●●●●●●●●●



- ① 50cm で楽に見える IT 機器を
- ② 連続使用は 50 分以内で
- ③ 距離は必ず 50cm以上離れて見る



(公益社団法人 日本眼科医会 ホームページ 目についての健康情報参照)

ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>