

今号のトピックス ■第1回開発委員会報告 ■最新解説ニュース(強度近視) ■川島先生インタビュー紹介

第2期 第1回開発委員会 初のスカイプ会議教材検討会

第1回開発委員会(企画室同時開催)は、予算をかけないようスカイプ(テレビ会議)で行う事を昨年度から決めていました。折しも、新型コロナウイルス対策と重なり回線の混雑が予想されましたが、8人の会議で画像が乱れることなく運営できました。

第1期の2年間は、体制を整え運営することで精一杯だったため、開発した各分野のスライドの多くは担当者(分野チーフ)の個人に負うところが多い状況でした。テキストも完成し、大枠が整った現在、今期では内容の進化を求め、また、制作者の力量を高めることを重視することを開発委員会の目標としました。

教材検討会では第2回認定講習会(2020.1.11-12開催)のスライド検討で、①「脳の発達阻害」の解説版を踏まえて検討。原口チーフから提案(詳細は後日報告)。②成田チーフ担当の「運動器の発達阻害」のモデル版の検討を実施。認定講習会での「大人版のミニバン」との批判を受けて改善したものでした。これで、中学生を対象にしたモデル版は、全分野とも大方の同意を得られる教材として完成しました。

また、新たな教材として、視聴覚神経の発達阻害分野で、ウッドチーフから「強度近視とその予防」の新教材が提案されました。

(文責：大谷良光)

意外と知られていない強度近視の危険性

昨年夏に行われた慶應義塾大学の坪田一男教授らによる、東京都のある小学校と中学校の児童・生徒を対象とした調査報告で、小学生(689人)の近視の割合は、76.5%、中学生(727人)の近視の割合は、実に94.9%となっており、そのうち強度近視と呼ばれる強い近視の状態の子どもが、小学生で4%、中学生で11.3%いることがわかりました。

実は、この坪田教授らの調査基準は、私たちがよく知る裸眼視力の測定という基準ではなく、眼の屈折値(眼鏡の処方箋で使われる数値)と眼軸の長さ(眼球の奥行き)の測定によるものでした。今までは、近視が進むと、裸眼による視力が下がるという考え方でしたが、最近では近視になる仕組みに、眼球の成長が関わっていることがわかり、眼球が必要以上に後ろへ伸びてしまうと強い近視(強度近視)になるという判断基準が使われるようになってきました。

この強度近視は、眼底のゆがみ、網膜に亀裂が入る等の支障が起きる病的近視の一步手前の状態であるといえます。子どもが早いうちから強度近視の状態になると、眼軸が長くなることで、眼底が後ろへ引っ張られる状態が長期で続くこととなります。このことが、眼底の変形等から失明へ至るリスクを高めるといえる見解も出されています。

また坪田教授らは、別の研究で、太陽光に含まれるバイオレットライト(紫光)が、成長過程で伸びていく眼球の遺伝子に働き、眼球の伸びを抑えてくれる働きがあることを見つけました。また、海外からの調査報告でも、一日平均2時間の外遊びによって、親からの遺伝による近視になるリスクが除かれるという報告もあります。詳しくは紙面の都合上割愛させていただきますが、曇りの日や日陰でもバイオレットライトの働きを得られるそうです。

子どもたちが近視になる年齢を少しでも遅くし失明のリスクを回避するためにも、画面視聴や手元での作業を行う際は一回の使用時間を30分程度に区切り、外遊びをできるだけ多く取り入れることをお勧めいたします。(文責：ウッド一美)

伊藤理恵のネットのニュース

初心に戻って素直に読んでみるのもいいかも？

今号は最新のものではありませんが、われわれネット健康系啓発者の再学習のために。

東北大学 川島隆太教授 インタビュー 「読む&書く」からこそ学びは深くなる

産業能率大学 総合研究所 2019/11/08 付

<https://www.hj.sanno.ac.jp/cp/feature/201911/08-02.html>

内容のメインは、ビジネスパーソン向けという事になっていますが、子どもたちの学習方法にも共通しています。川島先生のインタビュー動画もあります。学習することによって、大人になっても脳の体積(詳しくは本文にて)が増えると強調されています。

長期休校の状況から、メディアの長時間接触やオンライン学習の弊害も心配されますが、子どもも大人も「正しく恐れる」知性を身に付け、いかに長時間にならないように工夫するかがこれからの課題です。そのためにも、「正しく恐れさせる」きちんとした内容と教材が求められます。そして、保護者や周りの大人がきちんと“知ること”そして“伝えること”を進めましょう。