



こんにちは！例年より早い梅雨入りで、じめじめした日が続いていますね。

さて、このたび、日本眼科啓発会議において、6月10日が「こどもの目の日」記念日に制定されました。生まれたばかりは周りがぼんやりとしか見えていない赤ちゃんは、6歳になるまでに視力が1.0まで見えるように発達します。6歳まで、そしてそれ以降も子供の目の発達と成長を、社会で見守っていく良いきっかけになれば良いなと思います。

今月号では、昨今のICT教育の推進等で子供たちが使う時間も増えている、パソコンやタブレットなどの関わり方についてお話ししたいと思います。

眼科豆知識～デジタル機器を上手に使おう～



① デジタル端末を見るとき正しい姿勢について

顔を画面に近づけすぎると目が疲れやすいので、画面までの距離は30cm以上離しましょう。椅子に深く座り、椅子の背に背中をつけてまっすぐ座るのがコツです。

② 30分見たら20秒以上は目を休ませよう！

30分に1回はデジタル端末の画面から目を離し、遠くを見るなどして目を休め、画面を長時間にわたって継続して見ないように習慣づけることが大切です。

そして、就寝1時間前からは使用を控えるようにしましょう。画面の強い光により、入眠作用のあるホルモンの分泌が阻害され、寝つきが悪くなるといわれています。

③ 外での時間を増やしましょう！

外に出て遠くを見る、体を動かすなど屋外での活動は近視の進行を緩やかにするという研究結果があります。直射日光ではなく木陰でもよいそうです。

これらのことは、大人にも当てはまることがあることに気づかされます。まず私たち大人が子供の見本となる使い方ができるようになるといいですね！



院長より



先日私もようやくスマートフォンにマイナポータルをダウンロードしてみましたが、まだまだ使いこなせず、お知らせボックスにメッセージが溜まる一方です。誰もが避けて通れないデジタル化の波ですが、これが大人にとっても子供にとってもよい社会につながっていけばいいなと思います。

受付時間変更のお知らせ

6/7(水)、6/21(水)、6/28(水)

は学校検診のため、受付時間を11時までに変更いたします。

ご迷惑おかけいたしますが、

よろしくお願い致します。



公式LINEアカウント
院内情報など随時更新中！

登録はこちらから→

<https://lin.ee/hTG6TUw>



HPIにてスタッフブログも
更新中です！ →

morishita-eye.jugem.jp

