

目の健康

スマートフォン等の普及や教育現場の情報通信技術（ICT）活用が進む中、児童生徒の目の健康への懸念が高まっています。文科省の2020年度の学校保健統計調査によると、裸眼視力が1・0未満の小学生は38%、中学生は58%、高校生は63%という視力低下の実態が明らかになりました。

人間の視力は、6歳ごろまでに脳の視覚中枢が発達して、育まれるそうです。近眼は眼軸（目の奥行き）が長くなることで生じ、主に7歳から17歳頃に進行し、両親から受け継いだ体質も関係するが、日頃の目の使い方が進行予防の鍵となるようです。専門医は、デジタル機器と上手に付き合うために、可能な限り、大画面の端末を選ぶこと、目の距離は30分以上を保つこと、30分に1回は目を休めること等の注意を促しています。また、眼科医は、直接診ないと分からないが、児童生徒がスマホやテレビに極端に顔を近づけたり、首を曲げてみる行動や光を過剰に眩しがる反応も異常サインになること、屋外で活動して、遠くを見る時間や日光を浴びる時間を増やすこと、室内で近くを見続けることと不調を招くこと等々に警鐘を鳴らしています。

○五月の言葉
人間には、他人にやさしい人と人に厳しい人がいます。人にやさしい人は自分に厳しい人です。人に厳しい人の中には、自分に甘い人が少なくありません。

○語彙力チェック
①「淡々と」の正しい使い方は次のどれか。
A 淡々と大笑いする。
B 淡々と涙を流す。
C 淡々と最後まで語る。
②「口流試合」の口に適当な語を入れよ。
A 汰 B 多 C 他
③「啖呵（たんか）を切る」の意味に含まれるものは次のどれか。
A 歯切れのよさ
B 歯切れの悪さ
④「端正」の意味は次のどれか。
A 顔がきれいで整っている様子
B 行儀が正しくてきちんとしている様子

（解答）①C②C③A④B