



今月の執筆者

森綾子保健師

今月の知ってトクする健康の話のテーマは「眼精疲労」。森綾子保健師がご紹介します。

目の疲労って、目だけが原因とは限らないんですよ。

現代社会は、携帯電話やパソコンで目を酷使する状況が多く、疲れ目や乾き目を訴える方が増えています。そのままにしておくと目の症状だけではなく、身体や心にも影響する場合も少なくありません。今回はそんな「目の疲労」についてご紹介します。

眼精疲労の症状

眼精疲労の主な症状としては、目の痛み、目の乾き、目のかすみ、充血、視力の変化、まぶたの不快感やけいれん、肩こり、頭痛などがあげられます。

日常生活の中で、「目が疲れる」「目が痛い」といった症状は、誰でもよく経験するものと思います。そして、たいていはしばらくすると忘れてしまうものです。しかし、ときには目の痛みや目のかすみ、頭痛などの

不快な症状がいつまでも続き、その症状がさらに状態を悪化させることもあります。また、眼精疲労の背後には身体の病気が隠れている可能性も考えられます。

次にあげる4つのポイントを日頃からチェックして、健康な目を維持しましょう。

眼精疲労 4つのポイント

- ①病気が隠れていないか？
眼精疲労の背後に何か病気が隠れていないかチェックすることが先決です。検査を受けて、病気が見つかったら、その治療に専念しましょう。
- ②メガネなどがあっているか
目にあっていないメガネやコンタクトレンズは、目にかなりの負担をかけています。本当に目にあっているものかどうかをチェックすることも重要です。
- ③「視環境」や「視生活」
普段の仕事や日常生活などに原因がないかチェックしてみよう。作業時の照明の明るさや姿勢はどうでしょうか。また、パソコンを使う方であれば、その位置も重要です。パソコン作業中はこまめに休憩をとって目を休めましょう。軽い体操なども有効です。
- ④ストレスは発散できているか
心身のストレスも眼精疲労に大きく関係しています。趣味や散歩、スポーツなどで積極的にストレスを解消するようにしましょう。

目は体の器官の中で「視る」というとても大切な働きをしていますが、重要であることを忘れて「視える」ことが当たり前のように感じてはいませんか。目も体の他の器官と同じです。普段から、いたわってあげることを心がけたいですね。

短期連載

子育てクローズ・アップ!

本庁健康増進課社会福祉係 ☎(56) 2224



昼間仕事をしていて家庭にいない保護者にとって、自分が保育できない間の子どもの居場所があるということは大きな安心感につながります。児童が関連した痛ましい事故がひんぱんに起こる現代社会にあつて、「放課後児童クラブ」の担う役割とは一体どんなものなのでしょう。今号では、その「役割」についてご紹介していきます。

放課後児童クラブの歴史

「学童保育」とは、共働き家庭や単身家庭などの小学生の放課後の生活の場です。学童保育の始まりは1940年代と言われており、1997年に児童福祉法に「放課後児童健全育成事業（放課後児童クラブ）」として法制化されました。

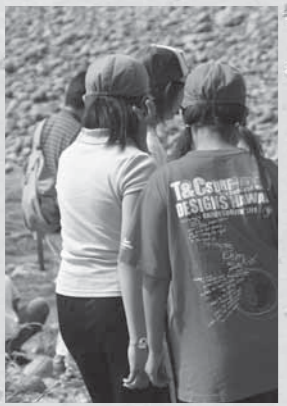
児童福祉法第6条の2第2項に「この法律で、放課後児童健全育成事業とは、小学校に就学しているおおむね10歳未満の児童であつて、その保護者が就労などにより昼間家庭にいないものに、政令で定める基準に従い、授業の終了後に児童厚生施設等を利用して適切な遊び及び生活の場を与えて、その健全な育成を図る事業をいう」とされています。

放課後児童クラブが担うべき役割とは

では、クラブの役割とは一体何なのでしょう？

「放課後児童クラブ」という事業は、広報4月号に掲載したように、「第2の家庭」のような存在の事業です。

家庭では保護者が児童を保育していますが、それと同様にクラブの指導員は保護者のような役割を担うのです（集団生活ですので、本当の家庭



のようには過ごすことはできませんが）。家庭で保護者が行なっていること、例えば宿題を見たり、生活を行なっていくうえでの必要なしつけもしたりしなければなりません。しかし、あくまで指導員は「保護者の代わり」でしかないのです。クラブでやってくれるから：というのではなく、家庭に戻ったら子どものカバンや宿題などを見てあげてください。

子どもを育てていく基本は、あくまで保護者なのです。近年、ひんぱんに起こる児童関連の痛ましい事故が後を絶ちません。昼間仕事をしていて家庭にいない保護者にとって、自分が保育できない間の子どもの居場所が確定されていることは安心感につながります。

変わりつつある放課後児童クラブの役割

そのような不安な時代に、この放課後児童クラブの役割も変わりつつあります。安心できる居場所づくりには、利用者（保護者）、児童を預かる側（クラブ・指導員など）、地域住民の相互理解・協力が不可欠です。川根本町の子どもは地域で守る・川根本町全体で守ることができ、体制が整えられるよう、ご理解・ご協力をお願いします。