

令和3年度文部科学省学校保健統計調査（右表）によると、県内の小中学生・高校生の裸眼視力1.0未満の割合は、全国と比べて高いことが分かりました。

また、愛媛県では、過去10年間、視力の悪い状態が続いていて、視力低下が深刻な状況にあります。

【令和3年度文部科学省学校保健統計調査】
（速報値）視力1.0未満の者の割合（%）

	小学校	中学校	高等学校
愛媛県	40.6	62.8	64.8
全国	36.87	60.28	64.41

視力が悪くても、眼鏡や
コンタクトレンズを装着
すれば大丈夫でしょ？



これまでは眼鏡等で視力が出るから、とあまり問
題視されてきませんでした。

しかし、近視は、たとえ軽度でも、緑内障や網膜
剥離など近視以外の目の病気に将来かかりやす
くなるリスクが高くなることがわかっています。

だからこそ、子ども時代に近視を発症させない、
進行させない取組が重要となります。



愛媛県 こみきちゃん

近くのものを見続けると
目はどうなるの？

近くのもの（20cm以内）を見ようとする、輻湊
運動（視線を中央に寄せる眼球運動）と、調節力（毛
様体筋を収縮させ水晶体を厚くしてピントを見る
ものに合わせる力）が強く働きます。この状態が長
く続くと、目が疲れたり、近視が進行すると言われ
ています。目の近くでの作業は30cm以上の距離を
取ることが大切になります。



愛媛県イメージアップキャラクター こみきちゃん

みなさんには、1人に1台のタブレットやパソコンが配布されていますが、今後もデジタル端末
を活用した授業などが増えることから、デジタル端末の使用時間が増えると考えられます。
そこで、デジタル端末使用による近視進行を少しでも抑制したいと考えた次の2つの取組
について、学校で、そして家庭でもぜひ実践してください。

愛 eye タイム

クラスみんなで
取り組もう！

方 法

その1 クラスで、目標物（教室の窓から見えるもの。木や
看板など）を決める

その2 タブレット等のデジタル端末を使用する授業で、
30分経過したら声をかけ、クラスみんなで目標物を1分間見る



愛 eye ポーズ

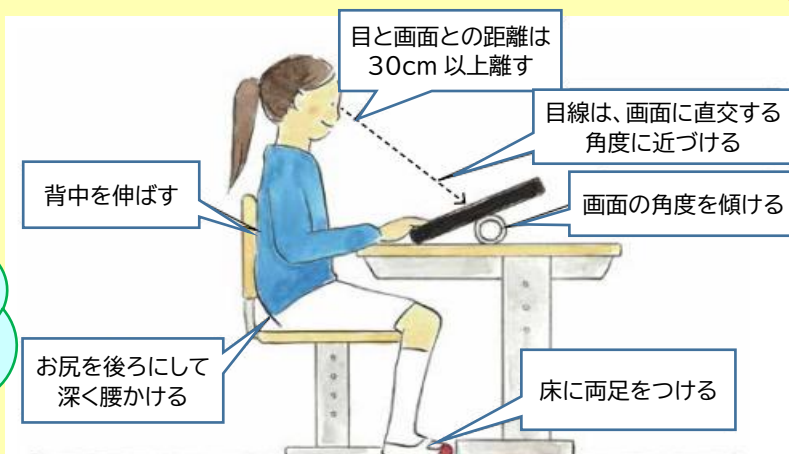
【目標物について】 ◇ 目標物は、6m以上離れているもの
◇ 狭い室内や家の中では、2m先でも可

タブレットやパソコンなどの
デジタル端末を使用する時には、
このポーズ（姿勢）を意識しよう！



愛媛県 ダークこみきちゃん

まばたきも大切です。
ドライアイは視力低下
にもつながります。
定期的に眼科専門医を
受診しましょう。



文部科学省「児童生徒の健康に留意して ICT を活用するためのガイドブック（令和4年3月改訂版）」