

視力についてご家庭で気を付けていただきたいこと



愛媛県イメージアップキャラクター みきゃん

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おり、子どもたちの視力低下を深刻な健康課題として考える必要があります。

	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

【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 (%)

「GIGA スクール構想」の推進により、児童生徒の「1人1台端末」が整備され、学校の授業等での活用のほか、デジタル端末を家庭に持ち帰っての家庭学習などにより、今後ますますデジタル端末の使用時間は増加すると考えられています。

また、内閣府の令和3年度「児童・生徒のインターネット利用状況調査」報告書によると、小中学生・高校生の9割以上がインターネットを利用しており、利用する機器としてのスマートフォンの利用率は小学生(10歳以上)で約39%、中学生では約73%、高校生では約98%となっています。



このようにデジタル端末を日常的に使用する中で、子どもたちの目の健康に配慮することが重要となります。デジタル端末を使用する際の健康面でのポイントを下記にお示しします。本人の習慣として身に付けられるよう学校でも指導をしますが、家庭においても、お子さんと話し合い、家庭のルールを作ったり、声をかけ合うなどぜひ御協力をお願いします。

ポイント

- ① **目を、画面から 30 cm以上、離して使う**
☞ 良い姿勢を保つ、机と椅子の高さを正しく合わせる必要があります。
- ② **30分に1回、20秒以上画面から目を離して、遠くを見る**
☞ 遠くを見る際の目標物を家族で考え、話し合うことで、目を休めることの重要性を伝えてください。
- ③ **部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する**
☞ 画面の反射や画面への映り込みを防止するために、画面の角度も調整します。
- ④ **就寝1時間前からはデジタル機器の利用を控える**
☞ 睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害され、寝つきが悪くなってしまいます。



子どもが自らの健康について **自覚**を持ち、
・利用時間を決める
・遠くを見て目を休める
・目が乾かないよう意識的にまばたきをする など
リテラシーとして習得させることも重要です。
ご家庭で、「わが家の目の健康リテラシー」についてぜひ話合ってください。



愛媛県 ダークみきゃん

目の健康を守る 7つの約束

- 一 目とデジタル端末画面の間の距離は 30 cm以上離す
- 二 姿勢正しく、目と画面との角度は垂直に
- 三 端末の角度調整や反射低減フィルムで映り込みを防ぐ
- 四 部屋の明るさにより、画面の明るさを調整する
- 五 画面を見ている間は、目が乾かないよう まばたきを多くする
- 六 30分画面を見たら、1回は目を離し、20秒以上遠くを見て 目を休める
- 七 授業の合間も含めて、外で遊べるときは 積極的に屋外で活動する