



八幡小学校：保健だより：2015, 10 発行

# 子どもの視力を 守りましょう



～10月10日は「目の愛護デー」です～

## 視力低下とデジタル機器

ゲームやタブレット、パソコン、スマホなどのデジタル機器の使用が子どもから大人まで普及し、視力低下の大きな原因のひとつになるのではないかと心配です。

文部科学省の平成 26 年度の保健統計調査によると、裸眼視力 1.0 未満の割合は年々悪化傾向にあります。

幼稚園	27%	(	昭和 54 年度	16%)
<b>小学校</b>	<b>30%</b>	(	"	18%)
中学校	53%	(	"	35%)
高校	63%	(	"	53%)

視力低下の大きな原因のひとつが「目の使いすぎ」です。ゲームなど視線が限られた位置に集中するため、目の周りの筋肉による調節作用をフルに使ったり、暗いところでもものを見ようとすると目を凝らしたりして目を酷使しています。

ゲームをする時間は「この時間以下なら大丈夫」という根拠は特にありません。各家庭でルールを作って守らせるようにしてあげてください。

### 家庭のルール作りの参考にしてください。

- 1、ゲームは1日〇時間（〇分）までと決める。
- 2、暗い部屋で見ない（使わない）
- 3、画面をできるだけ目から遠くに離す
- 4、よい姿勢で見る（使う）（寝転がって見ない）

### 疲れ目度をセルフチェックしてみましょう

- 目が常に疲れているような感じがする。
  - 目がチカチカしたり、しょぼしょぼしたりする。
  - 目の周囲やまぶたがピクピクする。
  - 目の奥が痛い。
  - 頭が時々痛くなる。
  - 首筋や肩が凝って痛い。
  - 胃やおなかが痛くなることもある。
  - 時々吐き気がする。
  - 全身がだるくなって疲れた感じがする。
- 「はい」が **2個** までなら目は比較的健康的な状態。  
「はい」が **3～5個** は軽い疲れ目になっている可能性があるので注意が必要。  
「はい」が **6個以上** ならかなり重度の疲れ目。

### 太田川（編集後記）

先日、保健室の運動場側の出入り口にやってきたAちゃんは「指が痛いです」と訴えた。「どうぞ！」と保健室の中に入るように促すと、痛くないほうの手で靴をきちんとそろえて部屋の中に入ってきた。Aちゃんは1年生。靴を脱いでそのまま上がってくる子どももまだまだいる中で、Aちゃんはよくできたね！と感心した。

毎日の生活の中で、子どもの心の成長を支える様々なしぐさや習慣がある。少しずつでも目に見える形になると嬉しいものだ。