



豊郷地域学校園 ほけんだより



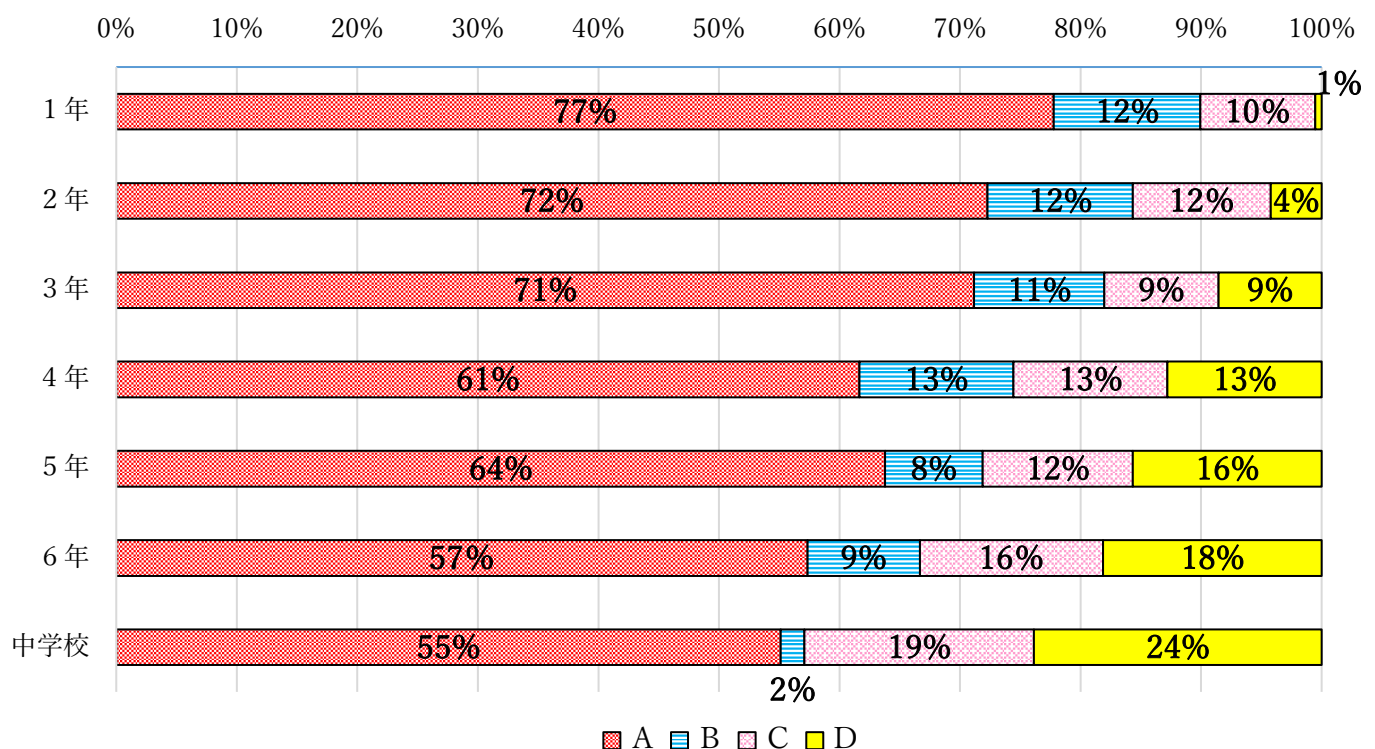
R5.7 豊郷地域学校園（豊郷中・豊郷中央小・豊郷北小・海道小）

豊郷地域学校園健康推進部会では、4校で情報を共有し、協力して学校保健活動を行っています。

豊郷地域学校園では昨年度、メディア機器の使用状況と心身の健康影響に関するアンケート調査を実施しました。調査の結果、「ルールや使用時間を設定している家庭の割合が少ない。」「寝る1時間前には使用していないと回答した児童生徒の割合が少ない。」「目の疲れを訴えている児童生徒が多い。」「長時間使用によって心や体の不調を訴える児童生徒が多い。」等、4校共通した健康課題がありました。

そこで、今回は今年度の視力検査の結果とともに、豊郷地域学校園の児童生徒の皆さんが、メディア機器を使用する際に特に気を付けてほしいことについてお知らせします。いよいよ夏休みも始まりますので、よく読んで実践してみてください。

R5豊郷地域学校園の視力の状況



- ・学年が上がるにつれて、視力低下の割合が多くなっています。特にD判定の状況は明らかです。
- ・児童生徒の視力低下は、全国的に大きな課題となっています。文部科学省は、スマートフォンなどの利用で目に近い距離での作業が増えたことを要因としてあげていますが、さらに学校では1人1台端末が授業・家庭学習に取り入れられたことで、今後ますます心配されるところです。

大切な目を守るための提案

①使う時の約束を決める

❀我が家のルール❀ 例えば…

- ①食事中・ねる前は使いません。
- ②使っているのは、1日**時間までにします。
- ③画面から30cm以上離し良い姿勢で使います。
- ④自分の目を大切にします。
 - ・30分に1回は遠くを見て目を休めます。
 - ・外遊びで太陽光を浴びます。
 - ・愛犬の散歩は私がします。

*屋外活動による近視の予防効果が注目されています。無理なく安全に実施しましょう！



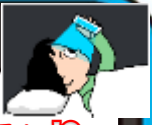
②寝る前には使わない

ブルーライトは太陽の光と同じ!?

人間の体は夜になって太陽の光の刺激がなくなるとメラトニンというホルモンが出て眠気が出てきます。

スマホやパソコンのディスプレイから出るブルーライトは太陽から出る紫外線とよく似ているので寝る前にデジタル機器を使っていると、脳が「朝だ!」と勘違いし眠れなくなります。次のように工夫しましょう。

- ☒寝る1時間前には使用をやめる
- ☒部屋を暗くする
- ☒寝る部屋にスマホを持ち込まない



③目を疲れさせない

- 目からの視線と画面を垂直にする。
- 目と画面の距離を30cm程度にする。
- 背中をのばして正しい姿勢で。
- 部屋の明るさも調節する。
- 画面を30分見たら、遠くの景色をながめて目を休める。



④使いすぎに注意する

あなたは大丈夫…? ネット依存症

昨年度、学校園で行ったアンケート結果から、『ICT機器を使いたくて仕方ない』『他の事への興味が減った』など、心への影響も多くみられました。

ネット依存や使いすぎの心配がないか、**チェックしてみよう!**

- ☐気づくと長時間使用している
- ☐友だちや家族よりネットを優先する
- ☐使い方のルールを守れない
- ☐使用中に邪魔されるとイライラする

チェックの数が多い人は危険です。使い方を見直しましょう!

