

学校保健委員会だより

令和3年12月23日

新座市立第二中学校

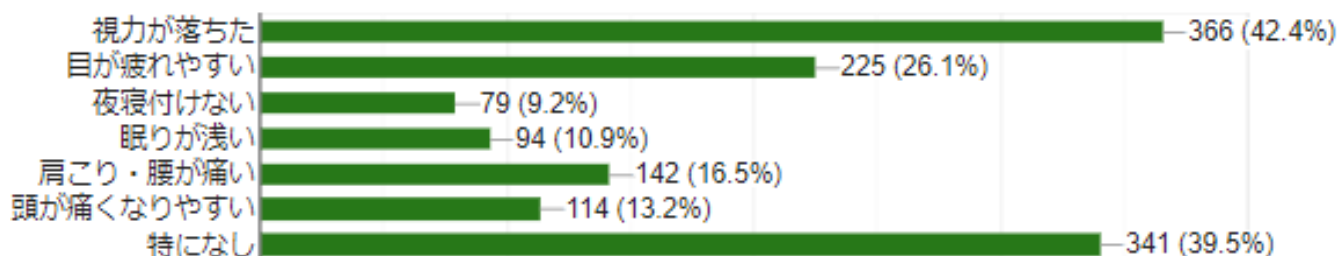
保健部

GIGA スクール構想により、学校の授業でデジタル端末が積極的に使用され始め、また家庭での利用も考える
とデジタル画面に接する時間が増え、子どもの「目」の健康への影響が懸念されています。そこで今回の学校保
健委員会のテーマは「視力低下を防ぐ！正しいデジタル機器との付き合い方」としました。新型コロナウイルス感
染症防止の観点から、参集形式の学校保健委員会は行うことができないため紙面での報告と致します。

まず、Google アンケートによる生徒の実態を把握し、その結果を学校医である中島眼科の中島秀登先生にご
指導いただきました。（アンケート項目についても、ご意見を頂き作成しました。）

〈生徒アンケート結果〉

●現在、次のような不調はありますか？（複数回答可）



○学校医 中島先生より



イラスト 3-5 工藤美晴さん

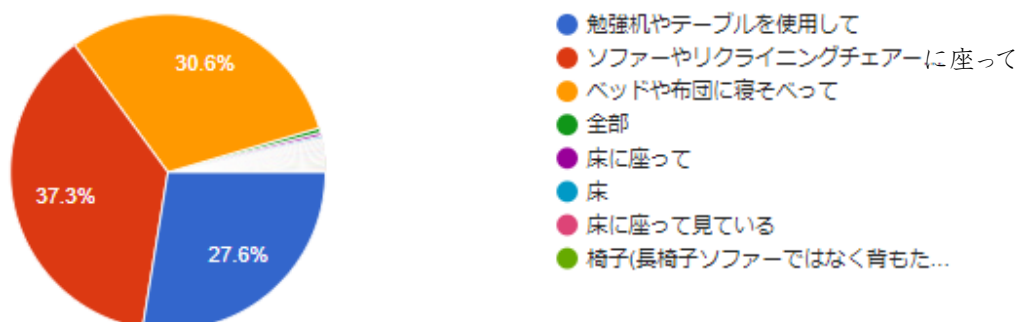
デジタル機器による身体への影響としては、以下のようなことが考えられます。

- ①視覚負担・・・目の乾き、目の痛み、ぼやけ、頭痛などの眼精疲労、視力低下
- ②筋骨格系負担・・・首や肩の凝り、腰痛など
- ③精神神経系負担・・・めまい、だるさ、食欲不振、イライラ感など

このうち、やはり視覚（目）への影響が最も大きく、授業でのデジタル機器使用に
際しては、日常観察や学校検診等を通して、学校医とも連携の上、眼精疲労、ドライ
アイ、視力低下、頭痛などの症状や睡眠時間の変化などの有無、また学校だけでな
く家庭も含めたデジタル機器の使用状況について確認を行い、過度の使用がないか
生徒本人だけでなく周囲の大人も注意していく必要があります。

また、一般的には目の疲れが寝ても治らなかったり、肩こり・頭痛等の症状が見られたりすることが普通なの
ですが、子どもの年齢が低いほど、このような症状を訴えられない場合も多いため、子どもの「まばたきが増え
たり」「文字がぼやけて見えづらい様子」等が見られたりしないかどうか、周りの大人が注意して観察することも
有効です。

●どのような姿勢でデジタル機器を見ていますか？



○学校医 中島先生より

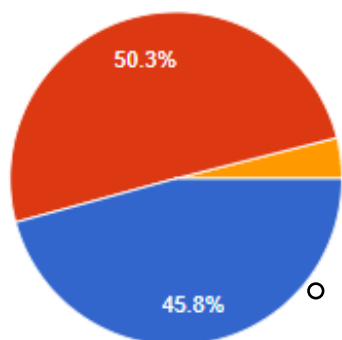
デジタル機器を扱う際には、椅子やテーブルを使用して適切な姿勢で行うことが必要です。具体的には椅子に深くすわり、椅子の背に背中をつけ、膝が床から直角になる高さに合わせます。もし身長が低い場合は、足台などを活用して、出来るだけ正しい姿勢に近づけましょう。

机の高さは机に手を置いたときに、肘が直角になる高さに調整します。必要に応じて座布団などを活用して、出来るだけ正しい姿勢に近づけましょう。

端末の画面の角度は、目線が画面と垂直になるような工夫が必要です。机の上に端末を置くだけでは、目線が画面と垂直になりにくいことも多いので、端末専用のスタンドや台を用意してもいいのですが、段ボール等の活用で高さを調整するだけでも十分です。



●画面との距離はどのくらい離れていますか？



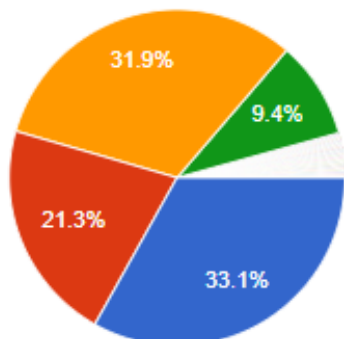
- 10~20 cm
- 30~40 cm
- 50 cm以上

半数近くの生徒が画面との距離が近いことがわかりました。自分の姿勢を見直しましょう。

○学校医 中島先生より

デジタル端末を見る際に、顔を画面に近づけすぎると、目が疲れやすいことがわかっています。画面までの距離は 30cm 以上離すことが推奨されています。(基本的には、目と画面の距離は離れるほどよいと言われています) 端末の画面が小さい場合などは、特に画面までの距離が近くなりやすいかもしれません。アンケートの回答では 10~20cm と答えた方が 46% もいらっしゃいましたので、注意が必要です。

●デジタル機器を見る作業中に休憩をとっていますか？



- 休憩は取っていない
- 30分に1回程度休憩を取っている
- 1時間に1回程度休憩を取っている
- 2時間に1回程度休憩を取っている
- たまに遠くの方を見る
- 休憩を10分くらい取るときと取らないときがある
- 3時間に一回
- 10分に一回程度休憩を取っている

○学校医 中島先生より

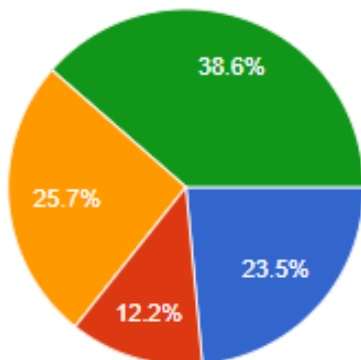
長時間のデジタル機器の注視は、眼精疲労やドライアイを生じる可能性があり、注意が必要です。長時間にわたって継続して画面を見ないよう、デジタル端末を 30 分見たら、20 秒以上画面から目を離して遠くを見るようにして目を休ませましょう。

目を休ませる際には、遠くを見たり、目を閉じるのが良いのですが、休むと言いながら、スマートフォンやタブレットの小さい文字を見たり、文字の小さい本や漫画を読んだりしては、結局目は休まりませんので、気をつけてください。

ぶんづか
30分使ったら、
とおみやす
遠くを見て目を休めよう



●デジタル機器を見る作業中、部屋や画面の明るさは調節していますか？

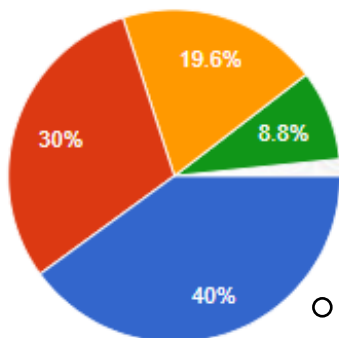


- 特に配慮していない。
- 部屋の明るさは適宜調節している。
- 画面の明るさは適宜調節している。
- 部屋も画面の明るさも適宜調節している。

○学校医 中島先生より

目への負担をできるだけ軽減するために、デジタル機器を見る際には、部屋の明るさに合わせて端末の画面の明るさを調整することや、また、画面の反射や画面への映り込みを防止するために、画面の角度や部屋の照明の明るさと当たり具合、さらには窓からの外部光の入り具合などを調整することが有効とされています。なお、画面の明るさに関しては、一般的には、夜に自宅で使用する際には、昼間に学校の教室で使用する際よりも、明るさ（輝度）を下げるのが推奨されています。

●就寝前は何時間前までデジタル機器を見ていますか？



- 直前まで見ている
- 30分前まで見ている
- 1時間前まで見ている
- 2時間前以上見ていない

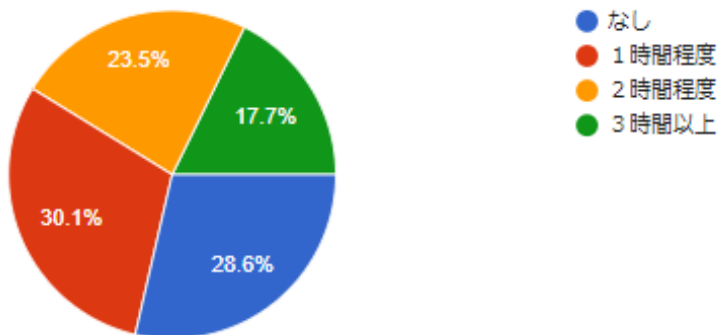
中学生の70%もの人が寝る直前や30分までデジタル機器を使用していることがわかりました。上の表で寝付けないと感じているひと10%近くいます。寝る前の行動を変えてみましょう！

○学校医 中島先生より

睡眠前にテレビ画面やデジタル端末の画面から発せられる強い光を浴びると、入眠作用があるメラトニンというホルモンの分泌が阻害され寝付きが悪くなることが指摘されています。そのため、就寝1時間前からは、デジタル機器の利用を控えることが推奨されています。



●屋外での活動（遊びや運動など）をする時間は1日どのくらいありますか？



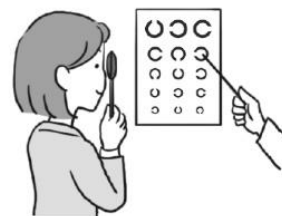
○学校医 中島先生より

デジタル端末の利用も含めて、子ども達の近視作業は、近視進行の誘因となりうる可能性が強く指摘されています。一方で、近年、屋外での活動が近視の進行抑制や予防に効果があることが明かになりつつあります。そのため、学校では昼休み等を利用して、太陽光のもとで過ごすよう、積極的に屋外活動を促すことが勧められます。直射日光を浴びなくとも、晴れた日の木陰や建物の陰でも近視抑制には十分な照度があることがわかっており、効果的とされています。デジタル端末使用による眼精疲労や頭痛、肩こり、腰痛などを予防する観点から言えば、屋外で過ごす際には積極的に体を動かすとなおよいでしょう。

まとめ

本格的にデジタル機器が導入されてから1年近く経ちます。また、中学生のスマートフォン普及率も年々増加していることから、子ども達がデジタル機器と接している時間が長くなっています。今回のアンケート結果を見て、体に不調を抱えている人、正しい使い方をしていないことから今後、体に影響が出てきそうな人がたくさんいることが見えてきました。特に半数近くの二中学生が感じていた「視力が落ちた」という点について、いったん近視になると元に戻すことは難しいです。そして、背が伸びる成長期に近視が進みやすいと言われています。近視が幼少時期から進行し始めると近視の程度が強くなり、将来緑内障などの目の生活習慣病のリスクがかなり上がります。

教室の黒板が見えづらいまま放置している人はいませんか？視力が低下したまま放置すると近視がどんどん進行します。早めに病院を受診するようにしてください。11月には、定期健康診断の結果をまだ眼科へ行っていない人へ再度、お知らせを配布しました。冬休み等を利用して受診してください。



～目の体操で目の疲れを癒やそう～

