

# 資料編



資料 1-①	デジタル端末の使用と目の健康に関するアンケート鑑文	1
資料 1-②	デジタル端末の使用と目の健康に関するアンケート	2
資料 2	デジタル端末の使用と目の健康に関するアンケート結果	3
資料 3-①	デジタル端末の仕様と目の健康に関するアンケートの結果報告	8
資料 3-②	生徒配付保健指導資料	9
資料 3-③	保護者事後アンケート	10
資料 3-④	資料 3-②の感想(自由記述)	11
資料 3-⑤	保護者事後アンケート結果	12
資料 4	富里市定期健康診断視力検査結果	13
資料 5	読売新聞 2021.6.11 新聞記事	15

令和 3 年 9 月 2 日

保護者 様

富里市保健研究部

### デジタル端末の使用と目の健康に関するアンケートのお願い

富里市保健研究部では、スマホ、タブレット、小型ゲーム機といったデジタル端末（以下総称してデジタル端末とする）の使用と目の健康への影響について研究しています。

この調査は、休校前（2020年2月まで）の生活とコロナ休校中（2020年3月～5月末）及び現在（2020年6月以降）の生活において、お子さんのデジタル端末の使用状況を調査させていただくとともに、それに関連した目の異常の有無について、保護者及び生徒の皆様親子でアンケートにご回答いただくものです。結果につきましては、今後の保健指導の資料として役立てていきたいと考えております。

つきましては、調査の主旨をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。回答いただいた内容は、本研究以外には使用しません。

また調査後、必要に応じて個別に保健指導を行いたいと思います。よろしければ氏名の記入をお願いいたします。

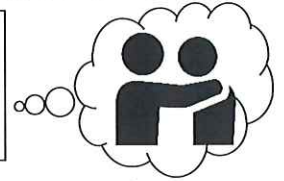
裏面のアンケートについて回答いただき、折り返し9月7日（火）までに配付した封筒に入れて、担任に提出していただきますようお願いいたします。

ご不明な点は、養護教諭までお問い合わせください。

\*当てはまるものに、○をつけてください。

1 お子さんは、休校前は気にならなかったのに、両肩に手を置いて正面から目を見たとき、下の図(どちらかの黒目が内側に寄っている)のように、片方の黒目が内側に寄っていることがありますか。

- ( ) はい
- ( ) いいえ
- ( ) わからない



2 お子さんは、休校前は気にならなかったのに、最近、時々ものが2つに見えることがありますか。

- ( ) ある(「ある気がする」も含む)
- ( ) ない

3 お子さんは、休校前は気にならなかったのに、最近、手元がぼやけて見えることがありますか。

- ( ) ある(「ある気がする」も含む)
- ( ) ない

4 スマホやタブレット、小型ゲーム機といったデジタル端末(以下総称してデジタル端末とします)の1日の使用時間を( )に記入してください。

休校前		休校中	現在	
平日	休日		平日	休日
( )時間	( )時間	( )時間	( )時間	( )時間

5 休憩を入れない場合、どのくらい連続で使用していますか。

- ( ) 1時間以上
- ( ) 約1時間
- ( ) 約30分
- ( ) 30分未満

6 画面との距離は、どのくらい離れていますか。

- ( ) 10cm
- ( ) 20cm
- ( ) 30cm
- ( ) 31cm以上

7 お子さんが、デジタル端末を使うときに気を付けていることはありますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

- ① ( ) 特にない
- ② ( ) 使う時間を決めている。
- ③ ( ) 30分に1回は、画面から目を離している。
- ④ ( ) 画面から30センチ以上、目を離している。
- ⑤ ( ) 気を付けてはいるが、ついつい時間が経ってしまっている。
- ⑥ ( ) 気を付けてはいるが、ついつい画面に目を近づけている。
- ⑦ ( ) その他(具体的に記入 )

8 このアンケートを通して、目の健康について気になりましたか。

- ( ) 気になった
- ( ) 変わらない

ありがとうございました。

## 資料 2

### デジタル端末の使用と目の健康に関するアンケート結果

図 2 1 片方の黒目が内側に寄っているか

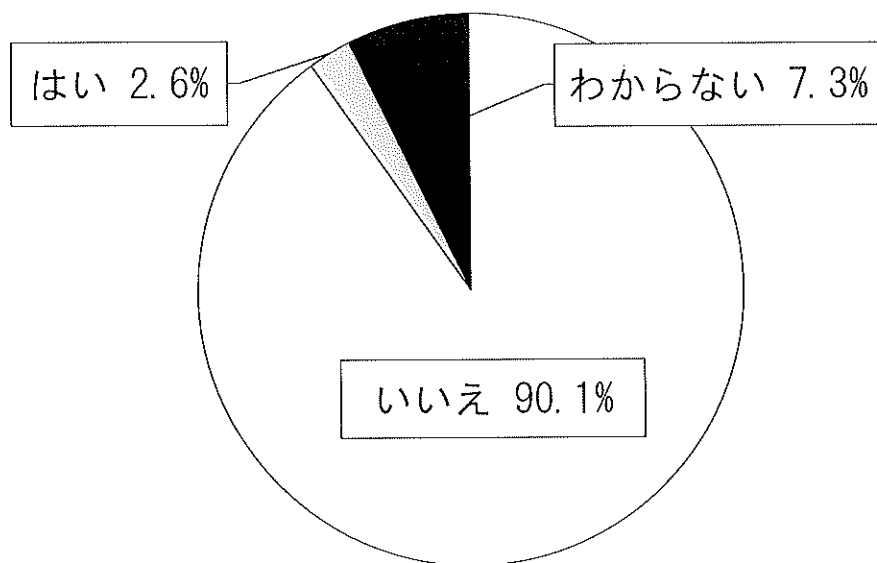


図 3 2 時々ものが2つに見えることがあるか

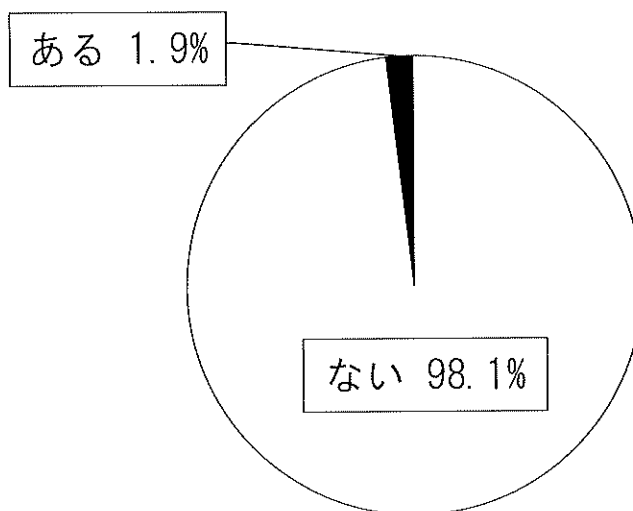


図 4 3 手元がぼやけて見えることがあるか

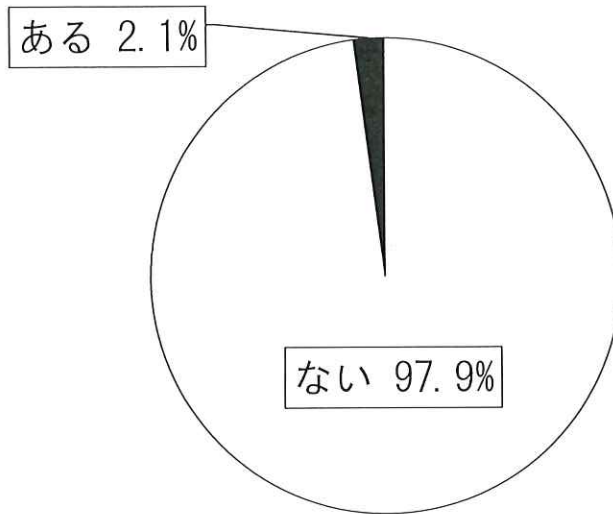


表 1 1日におけるデジタル端末の使用時間

	1時間	2時間	3時間	4時間	5時間	6時間	7時間	8時間	9時間	10時間	11時間	12時間	
④休校前 平日		127	169	150	53	36	17	3	3	2	3	1	
	13時間												
④休校中	1時間	19	53	70	60	87	95	36	54	7	45	6	20
	13時間												
		2	1	1	2	2	3		2				2
④現在・ 平日	1時間	107	141	168	66	37	29	5	7	1	1	1	1
	13時間												
		1											

図 5 5 休憩を入れない場合、どのくらい連続で使用しているか

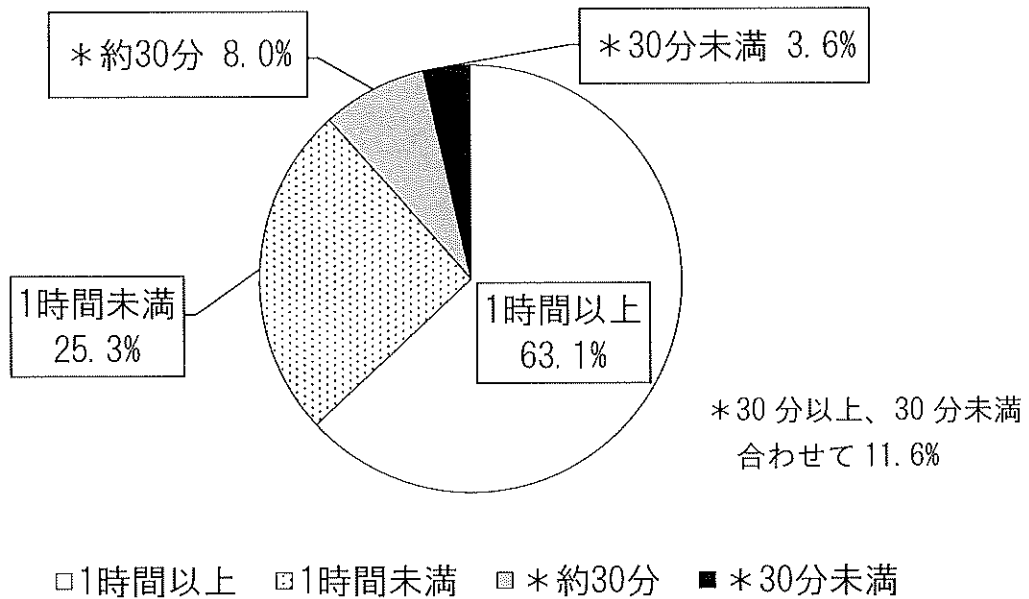


図 6 6 画面との距離は、どのくらい離れているか

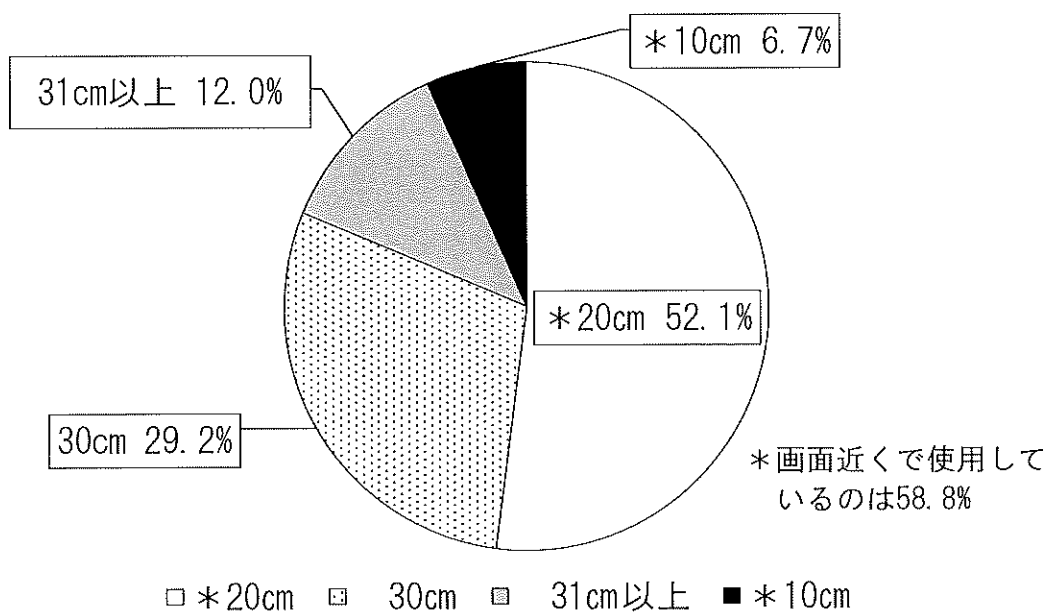
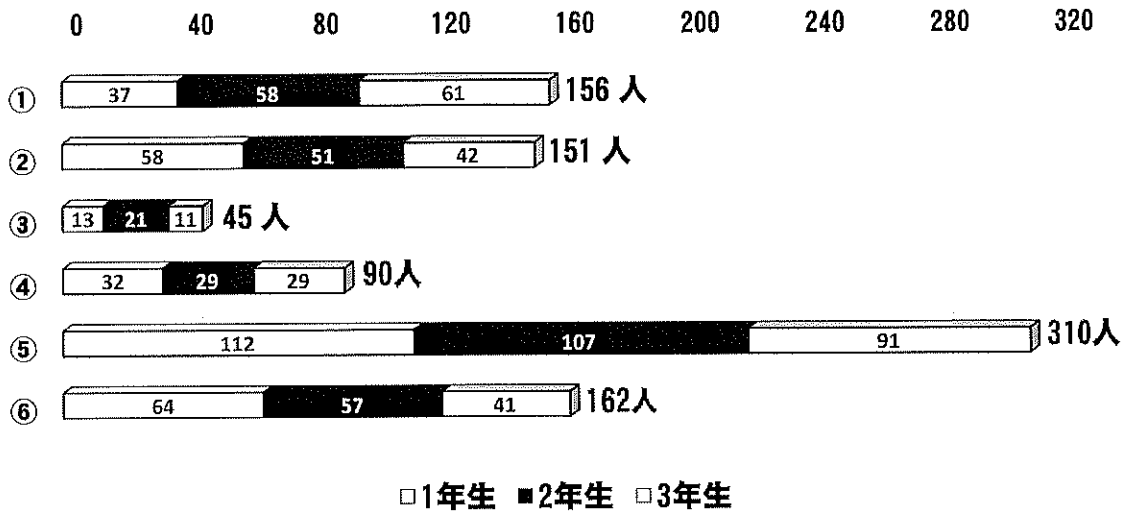


図 7 7 デジタル端末を使う時に気をつけていることはあるか



【項目】

- ① 特にない ②使う時間を決めている ③ 30分に1回は、画面から目を離している  
 ④ 画面から30cm以上、目を離している ⑤ 気をつけてはいるが、ついつい時間が経ってしまっている  
 ⑥ 気をつけてはいるが、ついつい画面に目を近づけている

自由記述の回答

⑦その他

【環境】

- ・メガネをつける
- ・暗い中でやらない、電気をつける
- ・姿勢が悪くならないようにしてる
- ・スマホをいじるときの姿勢
- ・寝ながら見ない
- ・寝る前にあまりいじらないようにしている
- ・リビング以外で使用しないこと
- ・就寝時にはスマホを部屋にもっていかない
- ・手元に置かない時間を作る
- ・勉強中は近くに携帯を置かない

【その他】

- ・携帯のアップデートを確実にやる
- ・そこまでデジタル端末をいじらない
- ・スマホを持っていない
- ・やるべき事が終われば好きなだけやっていい

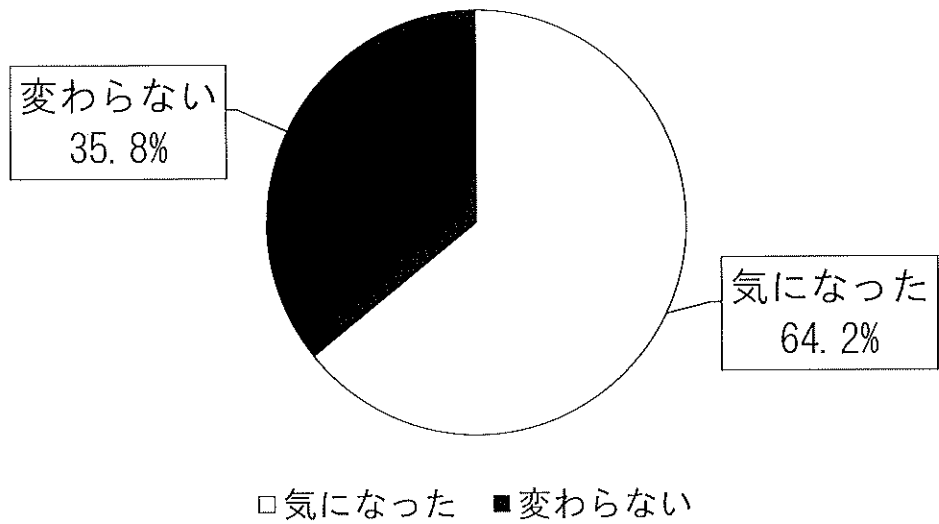
【時間】

- ・あまりにも長く使用するときには声をかけている
- ・1日3時間まで
- ・20分に1回休憩・ゲームは1時間と眼科の先生に言われた
- ・昼寝して休憩をとる
- ・スクリーンタイム制限
- ・就寝時間が遅くならないこと
- ・使用時間は15分程度

【実態】

- ・家の人に注意されてもやめることができない
- ・使う時間は守れていない
- ・いろいろと約束を決めたが守る気配がない

図 8 8 アンケートを通して、目の健康について気になったか





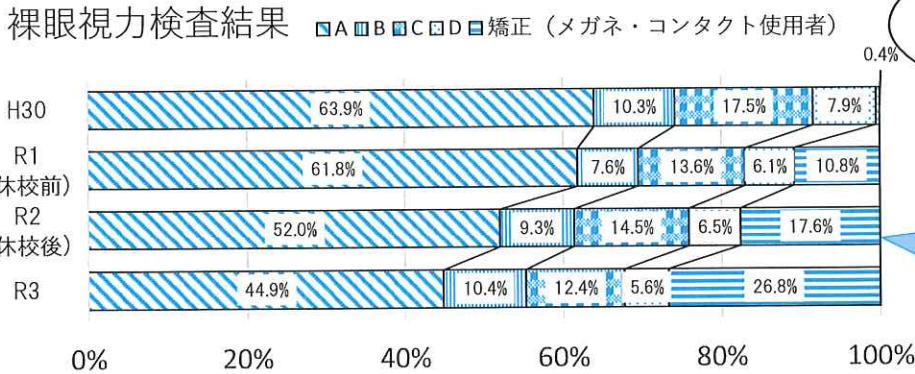
保護者様

富里市保健研究部

＝デジタル端末の使用と目の健康に関するアンケートの結果報告＝

今年の 9 月に、休校前（令和 2 年 2 月まで）の生活とコロナ休校中（令和 2 年 3 月～5 月末）及び現在（令和 3 年 6 月以降）の生活において、お子さんのデジタル端末の使用について調査させていただきました。休校前後で見た裸眼視力検査結果と併せてご覧ください。ぜひお子さんと見て頂きたいと思います。

A 中学校の視力検査結果（4 年間） ※視力判定 A,B,C,D については裏面資料参照

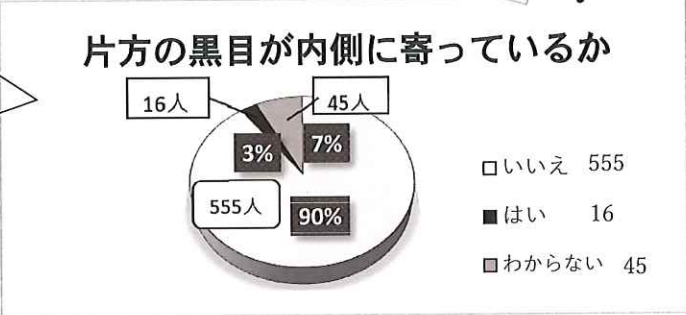


コロナ休校前後で視力の低下と状況悪化の加速がみられる

\*休校後を見ると・・・裸眼で勉強するのに、十分な視力がある子が 2 割も減っている！

\* H30 は裸眼で A だった生徒が全体の 63.9% だったのに対して、R3 では 44.9% と生徒全体の半以下になっている。また、視力低下者の内訳を見ると、0.3 未満の生徒の増加と、視力低下が進行して矯正が必要となる生徒が急増していることが分かる。およそ 4 人に 1 人がメガネやコンタクトを必要としている現状となっている。

アンケートをとった段階で「黒目が寄っている」全体の 3% 「わからない」全体の 7% \* 10 人に 1 人は、急性内斜視に似たような症状が出ているかもしれないということが分かった



1 日におけるデジタル端末の使用時間

④休校前 平日	1時間	2時間	3時間	4時間	5時間	6時間	7時間	8時間	9時間	10時間	11時間	12時間
		127	169	150	53	36	17	3	3	2	3	1
④休校中	1時間	2時間	3時間	4時間	5時間	6時間	7時間	8時間	9時間	10時間	11時間	12時間
	19	53	70	60	87	95	36	54	7	45	6	20
④現在・平日	1時間	2時間	3時間	4時間	5時間	6時間	7時間	8時間	9時間	10時間	11時間	12時間
	107	141	168	66	37	29	5	7	1	1	1	1



\* 休校前の平日と休校中を比べると、およそ 2.2 倍の使用時間となっている。  
 \* 休校後の平日使用時間も、休校前平日と比べて、およそ 1.1 倍の使用時間の増加がみられる。  
 \* 現在の平日に、1 日 10 時間以上使用している生徒が 4 名いた。自宅での滞在時間を約 14 時間 (PM5:00～AM7:00) とすると、その大半をスマホ等を扱う時間に費やしていることになる。

スマホ・ゲーム機の見過ぎで起こる「急性内斜視」とは

スマホを見続けると



1, 主な原因

小さな画面を、20cm位(手のしもんが見える位)の近さで見続けると、両眼が内側に寄ったままになります。これが長く続くと、目を動かす筋肉が固くなり急性内斜視を起こすと考えられています。

2, 主な症状

- ・ものが二重に見える
- ・遠くのものゝ近くのものゝ距離が分かりにくくなる
- ・物を見たときに、大きさや高さ、幅が分かりにくくなる
- ・視力が低下する

今ある視力を大切にしたいデジタル機器の使い方

～1日の使用時間は3時間くらいまでがベストです！～

① 画面から目を30cm以上離す

② 30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休める

③ 目が乾かないようによくまばたきをする

④ 寝る1時間前からは画面を見ないようにする

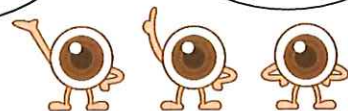


R3年度 \_\_\_\_\_ さんの視力は  
右: \_\_\_\_\_ ( ) 左: \_\_\_\_\_ ( )

約束しよう! あなたの生活に合わせた使い方は・・・

- ★毎日、夜は ( ) 時に寝るから  
→ ( ) 時より後は使わない
- ★毎日、だいたい ( ) 時間使っているから  
→ ( ) 回休憩をとる (1回の目安は20秒)

書いてみよう!!  
『これまでの使い方は何が問題でしたか?  
これからの生活で変えていくことは何ですか?』



A: 視力 1.0以上  
勉強や運動するのに十分な視力です(※)。

B: 視力 0.9～0.7  
日常生活には支障はありませんが、近視・遠視・乱視などのうたがいがあります。

C: 視力 0.6～0.3  
眼科で詳しく検査する必要があります。

D: 視力 0.3未満  
メガネが必要です。眼科で検査を受け、先生の指示にしたいましよう。

12月15日(水)までに学級担任へ提出してください

令和 3 年 12 月実施(保護者記入)

学年 組 番 (男・女) 名前

- ① 今回のアンケートや結果資料を通して、目の健康について以前より気になるようになりましたか。
- ( ) 気になった どちらかに○をつけてください
- ( ) 変わらない
- ② 改めて、お子さんが、デジタル端末を使うときに気を付けたいと思うことはありますか。
- ( ) 特にない あてはまるものすべてに○をつけてください。
- ( ) 時間を決めて、使いたい。
- ( ) 30分に1回は、画面から目を離すようにしたい。
- ( ) 画面から30センチ以上、目を離して使いたい。
- ( ) 気が付いたら、ずっと使うことがないように、心がけたい。
- ( ) 気が付いたら、目の近くで使っていることがないように心がけたい。
- ( ) その他(具体的に記入 )
- ③ デジタル端末の使用によって、より便利な暮らしが出来るようになりました。その反面、長時間画面から出る強い光や、素早く動く画面を見ることで、目の負担が増え、視力の低下が心配されます。健康を害することなく、その便利さを生かす『デジタル端末との共存』を目指すために、正しい使い方を知り実践していくことが必要かと思われます。感想やご意見があれば、お願いします。

配布した封筒に入れて12月15日(水)までに学級担任に提出していただきますようお願いいたします。

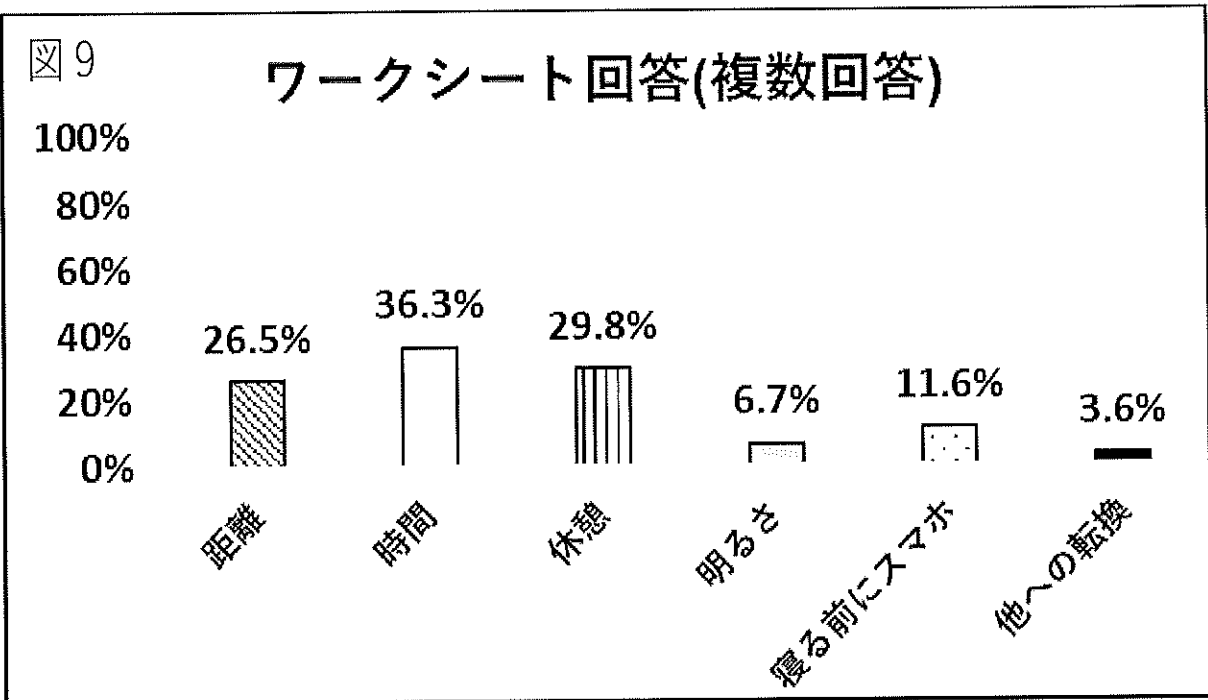
# 資料 3-④

## 資料 3-②の感想(自由記述)

※資料 3-②ワークシートより

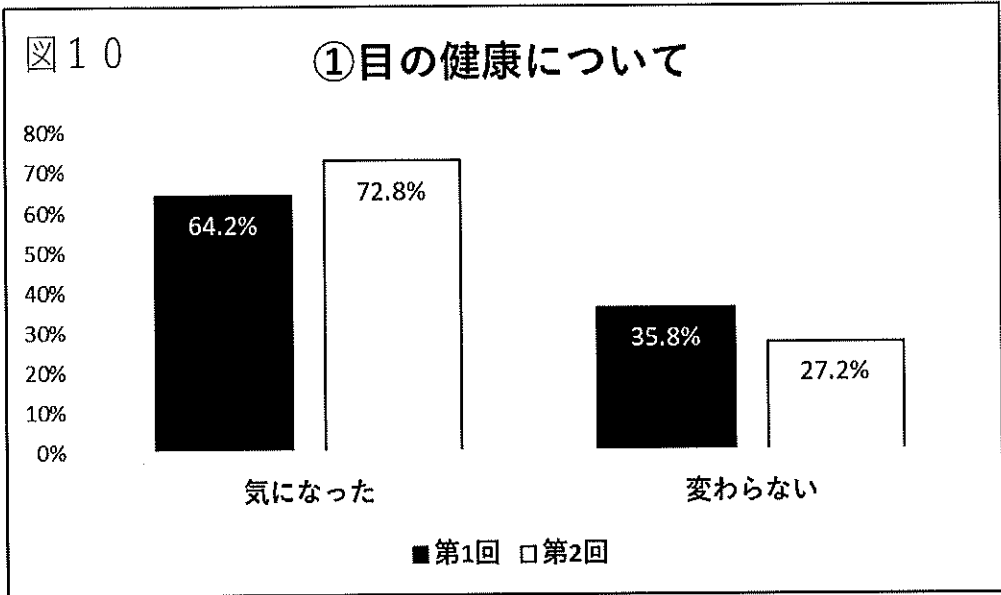
書いてみよう!!

『これまでの使い方は何が問題でしたか？  
これからの生活で変えていくことは何ですか？』

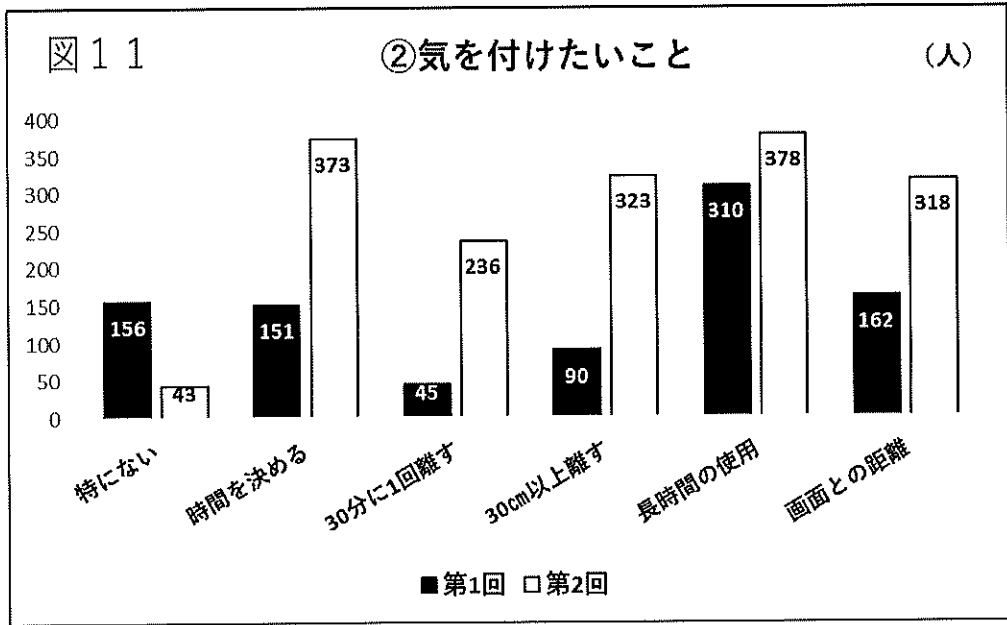


[%]

	距離	時間	休憩	明るさ	寝る前にスマホをやらない	他への転換
アンケート回答	26.5%	36.3%	29.8%	6.7%	11.6%	3.6%



	気になった	変わらない	[%]
第1回	64.2%	35.8%	
第2回	72.8%	27.2%	



気を付けたいと思うこと [人]

	特にない	時間を決める	30分に1回離す	30 cm以上離す	長時間の使用	画面との距離
第1回	156	151	45	90	310	162
第2回	43	373	236	323	378	318

# 資料 4

# 富里市定期健康診断視力結果

図 12：富里市内中学 1 年生 過去 5 年間の視力検査結果

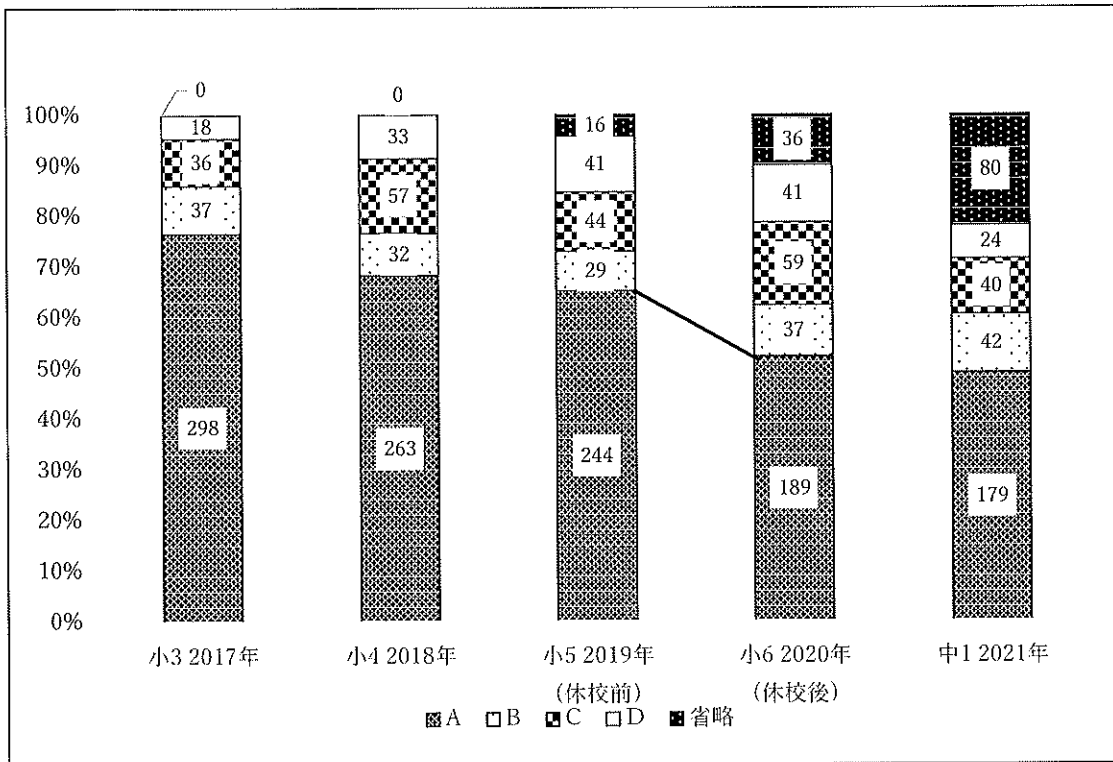


図 13：富里市内中学 2 年生 過去 5 年間の視力検査結果

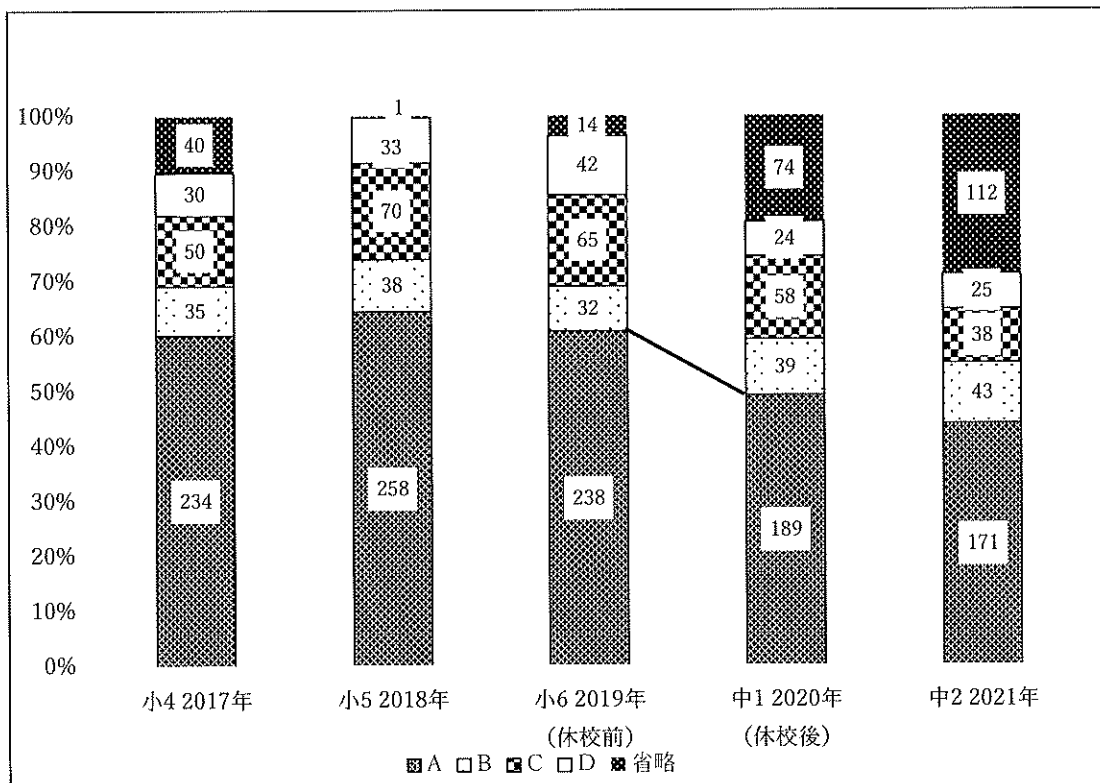
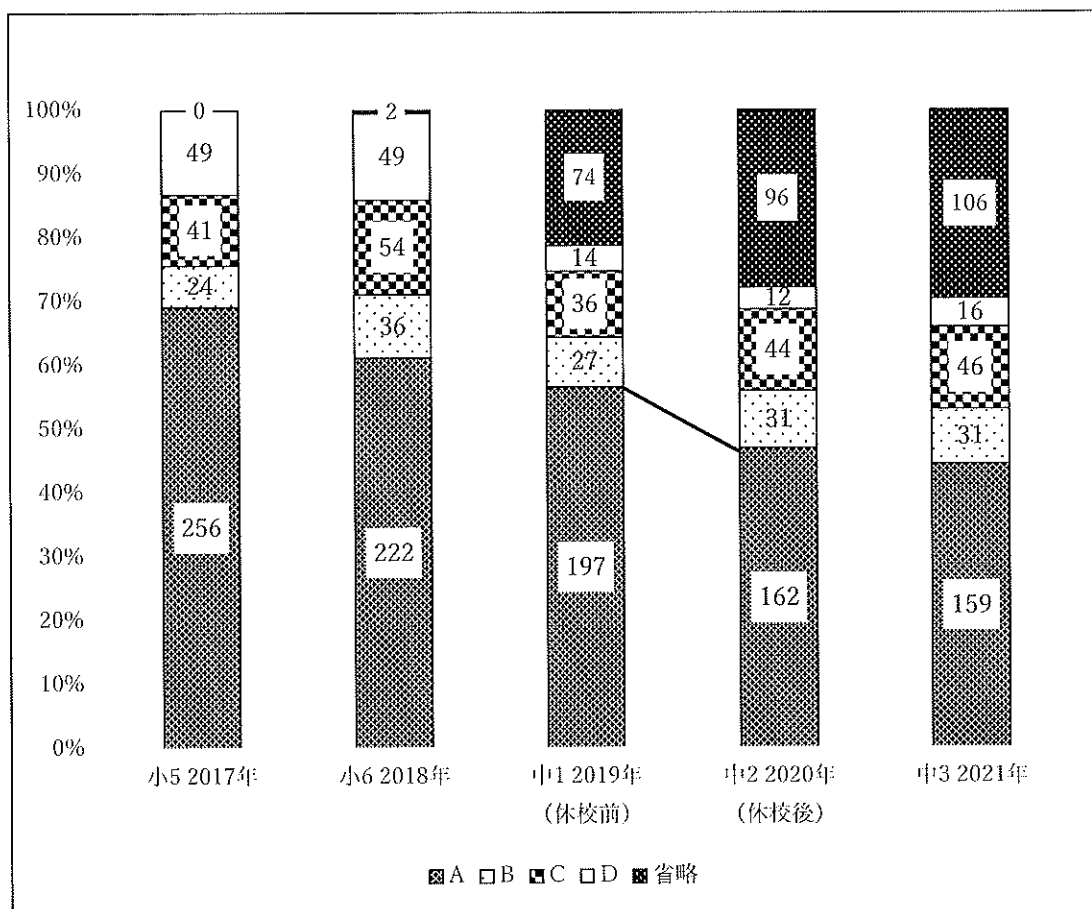


図 14：富里市内中学 3 年生 過去 5 年間の視力検査結果



富里市内小中学生の定期健康診断 【視力検査結果】を2017年度から2021年度の5年間、集計した。そして中学1年生から3年生の同一学年の生徒を5年間、追ったグラフを作成した。

その結果、中学1年生から3年生いずれの学年も、新型コロナウイルス感染症の流行による休校明けの2020年度の視力検査では、これまでよりもA（1.0可）の減少幅が大きく、B以下（0.7以下）が増加している。

このことから休校中の過ごし方として外出ができず、家で過ごすことが増えたことにより、デジタル末端の使用が増えた可能性があり、視力低下者の増加に影響を及ぼしたのではないかとと思われる。

