



視力低下を防ぐための、目に良い生活習慣を身につける

～目に良い生活5カ条～

1 設定理由

白井市内小中学校でも ICT 機器を活用した学習がスタートし、新型コロナウイルス感染症の流行によりステイホームが呼びかけられ家庭での ICT 機器を使った学習も増加した。

新型コロナウイルス感染症が流行しているさなかに学校が再開し、健康診断を行ったところ市内の共通の健康課題として、児童生徒の視力低下が話題になることがあった。

そこで、学校眼科医の佐藤伸平医師より「ICT の活用と児童生徒の目の健康について」市内の養護教諭向けに研修の機会をいただいた。佐藤医師の講話より、コロナ禍による近視のより早い進行、裸眼視力のより早い低下が見られることや、成人後に深刻な視力障害を起す強度近視を予防することが大切であること、近視の進行抑制のためには、予防治療も大切だが、環境調整が効果的であることがわかった。

このことから、視力低下を防ぐための目に良い生活習慣を身につける事が、QOL の向上につながることを考え、「目に良い生活5カ条」を軸とし学校・家庭で協働し取り組むことにした。

2 研究仮説

- (1) ICT 機器の使用に伴う視力低下について、学校と家庭が望ましい使用方法を知ることにより、児童生徒の目に良い生活環境が整えられるであろう。
- (2) 目に良い生活習慣について児童生徒が学ぶことで、視力低下を予防する意識が高まるであろう。

3 研究内容

- (1) 情報提供：なし坊の保健室、白井市版 ICT 活用ガイドブック、学校保健会だより
- (2) 環境調整：白井市版 ICT 活用ガイドブック
- (3) 児童生徒への働きかけ（保健指導）：保健指導プリント・目の健康週間・意識調査

4 結論

○ICT 機器の使用については、学校で教職員が学習環境を調節する必要性や、家庭で小学校中学年までに ICT 機器の使用方法を親子で確認する等、役割分担が必要である。

○定期的に目の健康生活について振り返るとともに、行動変容ステージの各段階に応じた支援について今後検討が必要である。

今後は、強度近視のリスク等、児童生徒が自ら考え、健康への害が起らないように ICT 機器をうまく使用していくことが大切である。



3 部会 白井市養護教諭部会  
発表者 白井市立清水口小学校 櫻井はるか  
白井市立南山小学校 船渡美香

白井市  
目の健康アンケート（意識調査9月）  
印旛教育研究会用 QRコード

9月2日まで体験できます。携帯電話やタブレットでQRコードを読み込んでください。



紀要に誤りがありました。訂正をお願いいたします。

<訂正>

場所	誤	正
表紙 1行目	第71次印旛地区教育研究集会	第73次印旛地区教育研究集会
P8 下から3行目	下がった児童生徒が6.1%	下がった児童生徒が3.4%

## 1 はじめに

白井市は千葉県の北西部に位置し、印西市、八千代市、船橋市、鎌ケ谷市、柏市の5市と接している。都心からは約30kmの距離にあり、昭和54年に北総鉄道が開通してから、人口は飛躍的な増加となった。また、特産品は梨で全国でも有数の産地であり、栽培面積は県内一位となっている。

市内小中学校は、小学校9校、中学校5校の計14校で、市内養護教諭と市教育委員会指導主事による研修会は年10回ほど開催されている。その内容は、執務に関する情報交換や外部講師による研修会等となっている。

白井市内小中学校でもICT機器を活用した学習がスタートし、新型コロナウイルス感染症の流行によりステイホームが呼びかけられ、家庭でのICT機器を使用した学習も増加した。

新型コロナウイルス感染症が流行しているさなかに学校が再開し、健康診断を行ったところ市内の共通の健康課題として、児童生徒の視力低下が話題になることがあった。

そこで、学校眼科医の佐藤伸平医師より「ICTの活用と児童生徒の目の健康について」というテーマで研修の機会をいただいた。佐藤医師より、コロナ禍による近視の進行の早さや、近視が進行すると強度近視となり、将来、網膜剥離や緑内障によって失明のリスクがあること、そして近視の進行を防ぐことの重要性を学んだ。

また、近視の進行抑制のためには予防治療も大切だが、環境調整が効果的であることがわかった。

このことから、視力低下を防ぐための目に良い生活習慣を身につける事が、QOLの向上につながるを考え、「目に良い生活5カ条」を軸として学校・家庭で協働し取り組むことにした。

### 「目に良い生活5カ条」

- ① 姿勢を正しくして、画面から目を30cm以上離そう
- ② 30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めよう
- ③ 屋外で体を動かそう
- ④ 寝る1時間前からは画面を見ないようにしよう
- ⑤ 早く寝よう

## 2 研究仮説

- (1) ICT機器の使用に伴う視力低下について、学校と家庭が望ましい使用方法を知ることにより、児童生徒の目に良い生活環境が整えられるであろう。
- (2) 目に良い生活習慣について、児童生徒が学ぶことで、視力低下を予防する意識が高まるであろう。

## 3 研究経過

年月	対象者	内容
2021年 12月	養護教諭	白井さとう眼科医院長 佐藤伸平医師 講話
3月	保護者	学校保健会だより 目の健康について掲載

2022年度 6月	児童生徒	実態調査実施
9月	児童生徒	保健指導プリント10月配付
	教職員・保護者 教職員	なし坊の保健室 第1号発行 児童生徒の健康に留意してICTを活用するためのガイドブック配付
10月	児童生徒	意識調査(指導前)
	児童生徒 児童生徒	目の健康週間実施 意識調査実施(指導後)
12月	教職員	なし坊の保健室 第2号 発行
2月	教職員	目の健康に関するアンケート実施
3月	教職員	なし坊の保健室 第3号 発行

#### 4 研究内容

##### 【仮説1】

ICT機器の使用に伴う視力の低下を感じているか、家庭でのICT機器の使用状況等の実態を知るため、「目の健康アンケート」を行った。

<調査時期> 2022年6月～7月

<対象> 市内 小学校5校 小学校4・6年生702人652人回答 (回答率92.8%)  
中学校3校 中学校2年生272人240人回答 (回答率88.2%)

<方法> Microsoft Formsでのアンケート調査

<分析結果>

○学年が上がるごとに目の疲れを感じる割合が増えている。(図1)

○休日に5時間以上使用している割合も調査学年があがるごとに増加している。(図2)

○学年があがるごとに、使用時間の取り決めがなされなくなっている。(図3)

アンケート調査の結果から、小学校高学年頃から子ども自身が使用時間などを管理する傾向がわかり、使用する児童生徒が正しい知識を持つことが大切であると考えた。

また、家庭内でのICT機器の使用についての約束は、保護者の管理が行き届くであろう、小学校4年生までに行うことが重要であると考えた。

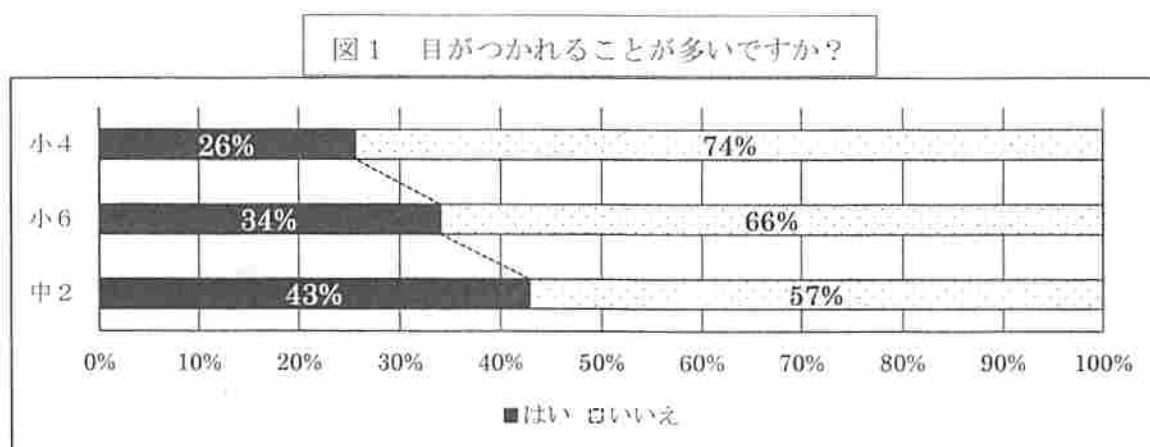


図2 休日、勉強以外でスマホやタブレットの使用時間はだいたいどれくらいですか？

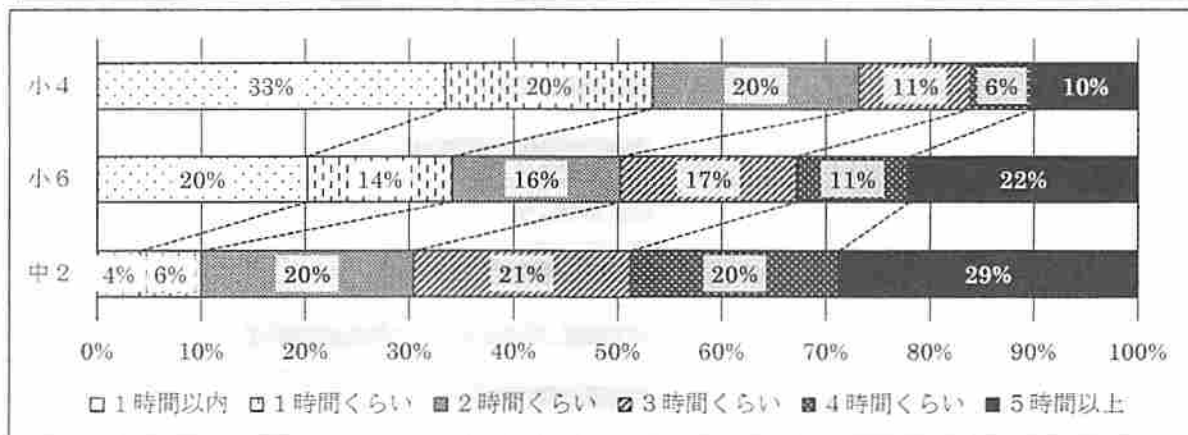
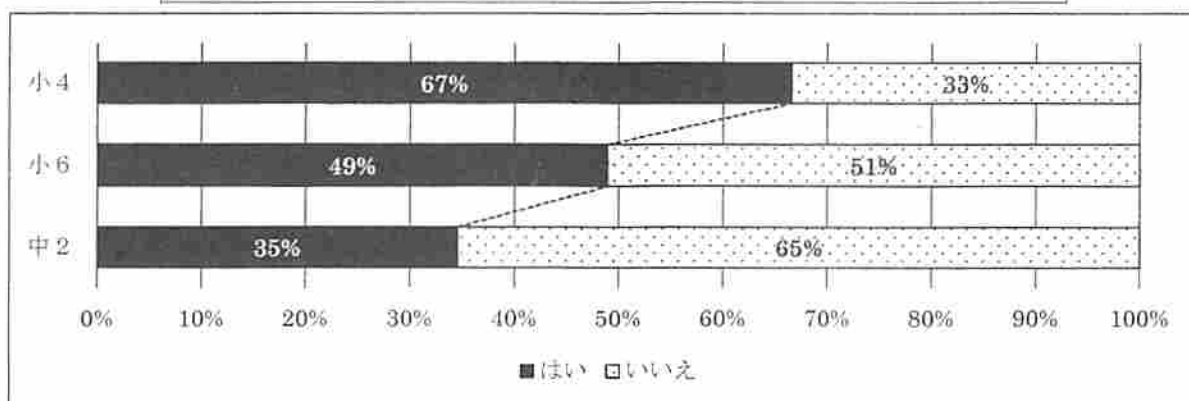


図3 家でスマホやタブレットの使用時間が決まっていますか？



(1) 情報提供

① 白井市版 ICT 活用ガイドブック

文部科学省から提示されている「児童生徒の環境に配慮して ICT 活用するためのガイドブック」を元に、2022年9月に白井市の ICT 活用状況に合わせた白井市版 ICT 活用ガイドブックを作成した。(以下、ガイドブックと記載)

作成したガイドブックのデータは教職員が確認できるよう、白井市内全小中学校全教職員に配信した。(資料1)

研究成果を検証する一助として取った教職員アンケートに、「ガイドブックのどの項目に関心をもったか」という質問項目を入れた。

<調査期間> 2023年1月～2月

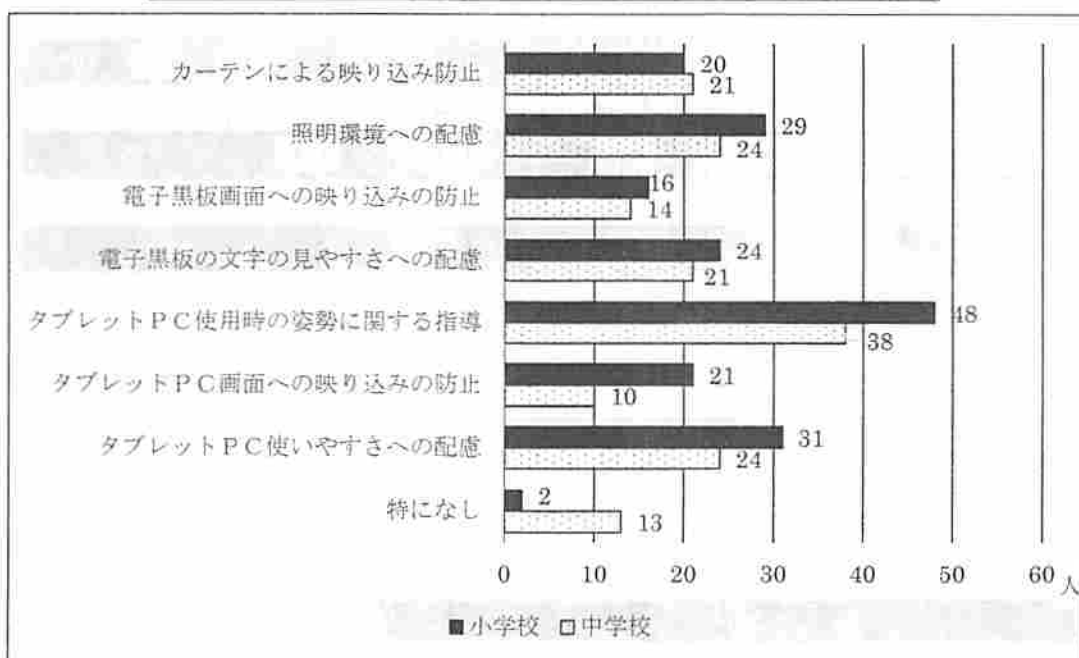
<対象> 市内小・中学校教職員 327人中 150人回答 (回答率 45.8%)

<方法> Microsoft Forms アンケート調査

<考察>

ガイドブックの内容についてどの項目に関心を持ったかをみると、タブレット使用時の姿勢に関する指導について小学校、中学校共に関心が高いことがわかる。(図4)

図4 ガイドブックのどの項目に関心を持ちましたか？



②『なし坊の保健室』（教職員および保護者対象の配信・配付資料）

家庭において、目の健康に配慮した使い方を考えてもらうきっかけになるよう、「目の健康アンケート」の結果を掲載した。（資料2）

教職員に対して、白井市の校務システム「C4th」を活用し、急増する子どもの近視や実態調査の結果、学校での取り組みの様子などさまざまな目に関する情報提供を保健だより形式で行った。（資料3.4）

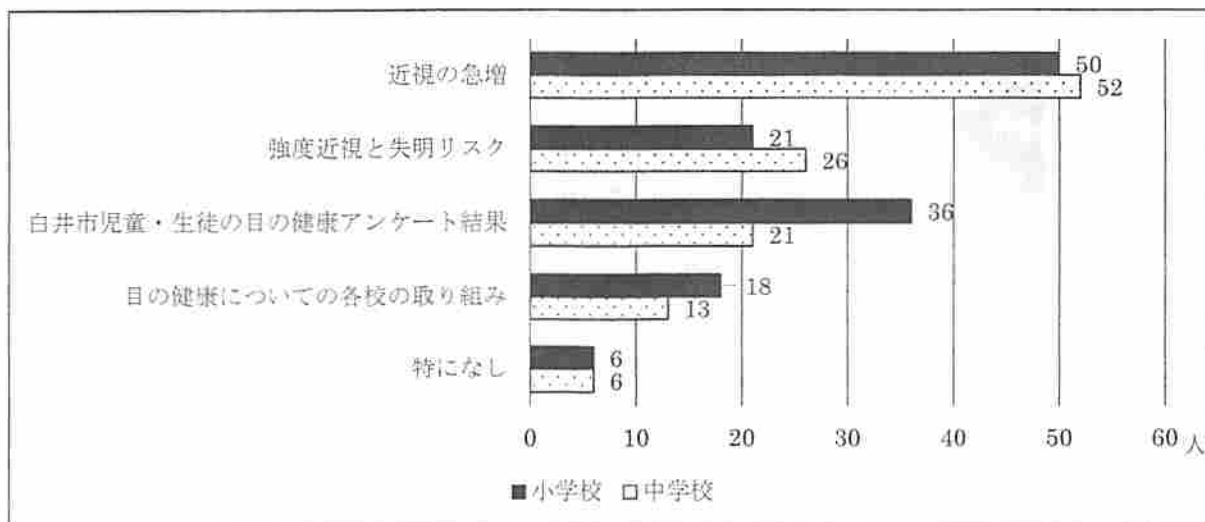
『なし坊の保健室』主な掲載内容

号数	対象者	内容
第1号	保護者 教職員	・増える子どもの近視 ・児童生徒の目の健康アンケート結果
第2号	教職員	・目の健康に関する学校での取り組みの紹介
第3号	教職員	・児童生徒の意識調査結果 ・目の健康に関する取り組みに対する教職員の感想

前述の教職員にとつたアンケートによると、『なし坊の保健室』で関心を持った記事は、「子どもの近視急増」が最も多く、7割弱の教職員が関心を持ったと答えた。次に多かったのは「児童生徒の目の健康アンケート調査の結果」、そして「強度近視と失明リスク」が続いた。（図5）

また、今後『なし坊の保健室』に掲載してほしい目の健康に関する内容として、スマートフォンやタブレット、ゲームなどによる目への影響、失明リスクの他、視力回復や視力を下げない取り組み（目の体操や食事など）など予防に関する内容も多くあげられ、予防意識が高まったことがうかがえる。

図5 なし坊の保健室で掲載したどの記事に関心を持ちましたか？



### ③ 学校保健会だより

教職員や保護者の視力低下への予防意識を高め、児童生徒が ICT 機器を使用する際の注意事項や環境調整などに役立ててもらうため、以下の取り組みを行った。

- ・ 本研究のテーマ決定後の 2021 年 12 月、学校眼科医の佐藤伸平医師より「ICT の活用と児童生徒の目の健康について」というテーマでご講演いただいた。  
 コロナ禍での生活環境の変化により近視の進行が早まっていること、近視がさらに進行した強度近視へ移行すると将来、網膜剥離や緑内障によって失明のリスクがあること、つまり近視の進行を防ぐことが最重要であるということを学んだ。
- ・ 2022 年 3 月、白井市学校保健会だよりにて近視の予防と強度近視、「近視の進行を防ぐために ～電子機器を使う際の留意点～」についてまとめ、近視の予防と強度近視の関係を白井市内の小中学校保護者に啓発した。(資料 5)

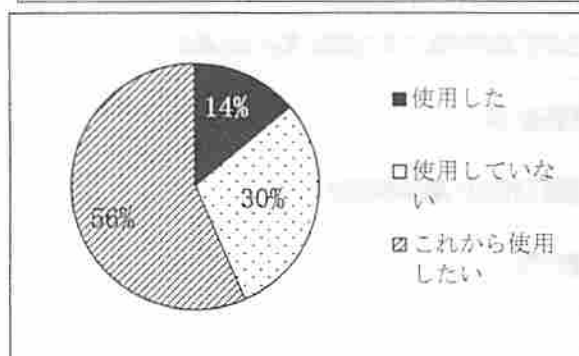
近視の進行を防ぐために… ～電子機器を使う際の留意点～

- 1 よい姿勢で、目との距離を 30 cm 以上離す。
- 2 画面の明るさと部屋の明るさを、同じくらいにする。
- 3 画面を 30 分見たら、遠くを見て休憩する。
- 4 寝る前にタブレットなどの電子機器を使わない。
- 5 外へ出て太陽光を浴びる。

### (2) 環境調整

前述のとおり、適切な環境下で ICT 機器を活用した授業が行われるよう、ガイドブックを全教職員へ配布した。また、ガイドブックを要約した掲示物を作成し、教室等へ掲示した。工夫点としてガイドブックの最終ページにチェックリストを入れて、各教職員が授業を行う際に ICT を使用する環境に適しているかを確認できるようにした。

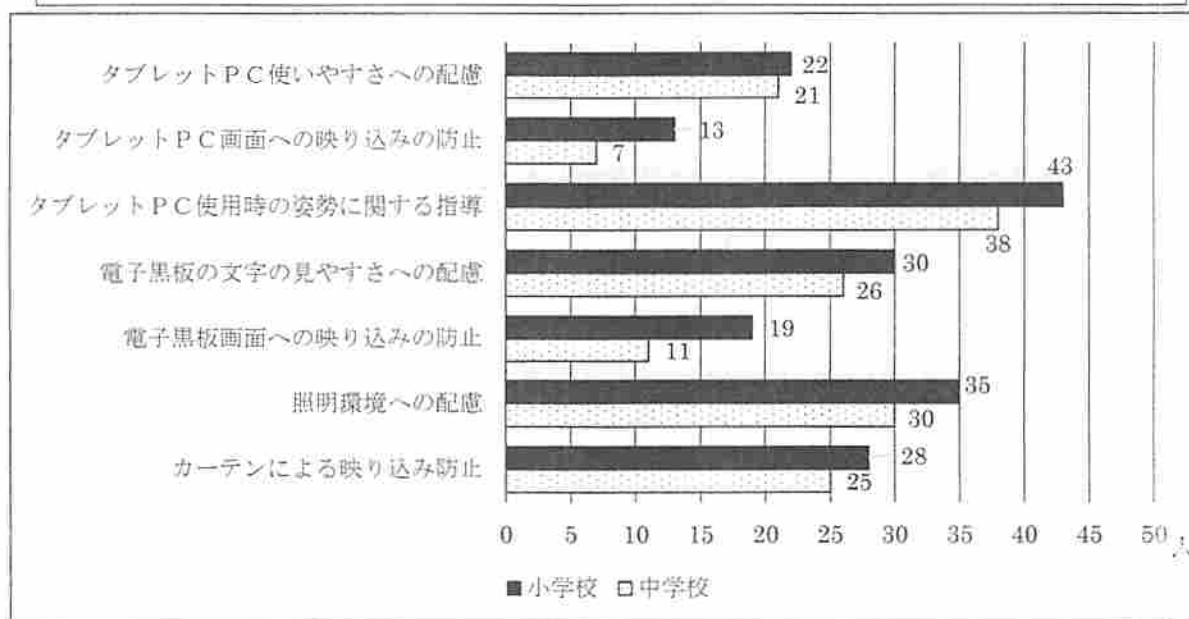
図6 児童生徒の健康に配慮してガイドブックのチェックリストを活用しましたか？



前述の教職員にとってアンケート結果によると、ガイドブックの使用率は14%となり、なかなか浸透しなかった事がわかった。(図6)

しかし、今後使用したいと思っている教職員は半数おり、姿勢に関する指導、照明環境への配慮、電子黒板の文字の見やすさへの配慮、カーテンによる写り込み防止などへは関心が高いことがわかった。(図7)

図7 ガイドブックから「実際に授業で取り組んでいる」または、「これから取り組みたい」ことがありましたら教えてください。(複数回答可)



【仮説2】

(3) 児童生徒への働きかけ (保健指導)

①保健指導プリント

白井市内の小中学校では、毎月の保健目標にあわせて学年ごとに10分程度でできる保健指導プリントを実施している。10月の保健目標を「目によい生活習慣を身につけよう」として、小学校1.2年生、3.4年生、5.6年生、中学校に分けて作成された内容で実施した。(資料6)

②目の健康週間

前述の保健指導プリントとは別に、個別の保健指導として「目の健康週間ワークシート」を作成し、小学校4.6年生、中学校2年生で実施した。(資料7)

ワークシートは、「目に良い生活5ヶ条」を振り返り、自分で目標を決めて1週間取り組み、感想を記入するようにした。



児童生徒の感想には、『目に良い行動は習慣化するとそんなに苦痛ではないので続けたい。』や『寝る1時間前から画面を見ないことにより、いつもより寝付きが早かった』など、自分の課題を意識して取り組む事ができていた。

各校の取り組みでは、委員会活動で取り組んだ学校が多く、A 小学校では校内ウォークラリー形式で目の健康に関するクイズを出題する取り組みや、B 中学校では「目に良い生活週間」を設け、授業中に姿勢についての呼びかけやチェックが行われた。

C 中学校ではクラス対抗で取り組みを行い、クラスによっては授業前に遠くを見る活動が取り入れられるなど、各学校やクラスの実態に合わせ、工夫した内容が多く見られた。(資料8)

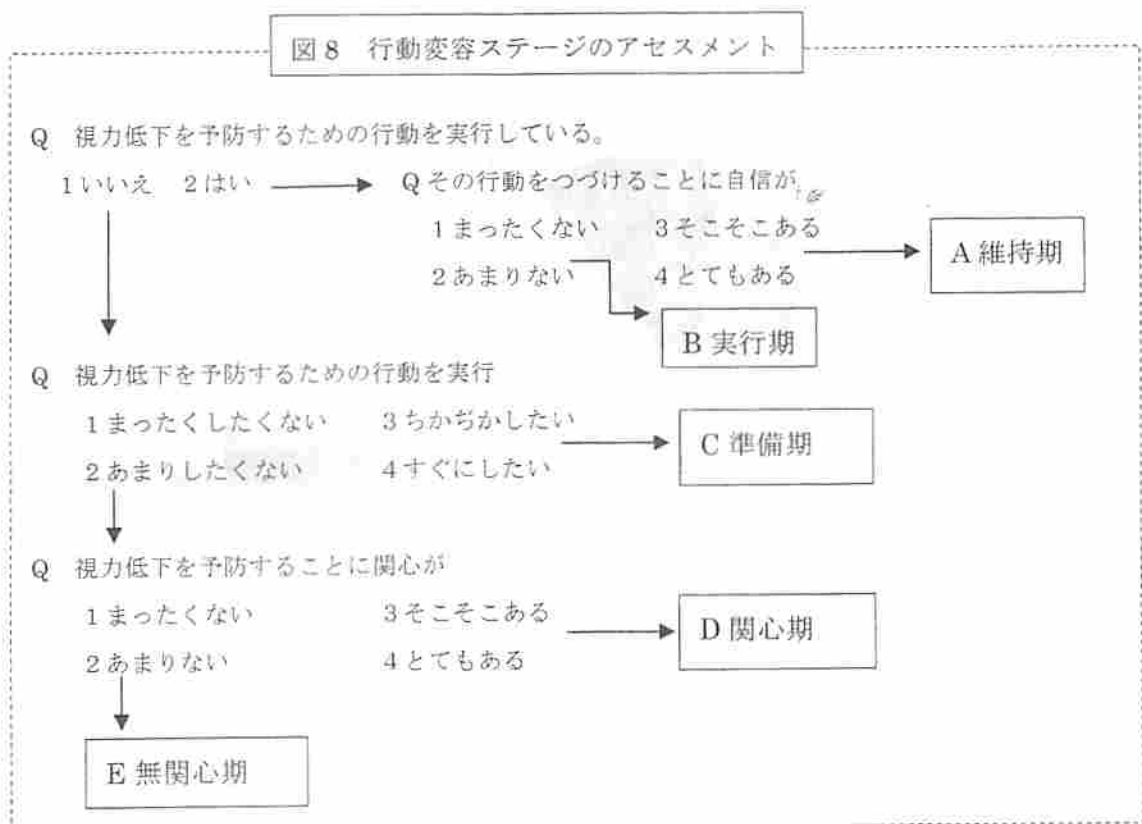
### ③意識調査

集団の保健指導として知識理解を保健指導プリントで実施し、個別の保健指導として行動変容をねらい「目の健康週間」を実施した。

個別の保健指導の評価として、病院等で肥満や禁煙など個別指導を考えるために厚生労働省が提唱した行動変容ステージモデルを使用した。

行動変容ステージモデルでは、人が行動を変える場合は「無関心期」「関心期」「準備期」「実行期」「維持期」の5つのステージを通ると考え、行動変容のステージをひとつずつでも先に進むには、その人が今どのステージにいるのかを把握し、それぞれのステージに合わせた働きかけが必要と考えられている。

「行動変容ステージのアセスメント」(図8)を使用し、どのように行動が変容したのか調べるため「目の健康週間」の実施前と実施後にアンケートを行った。



- <調査時期> ①保健指導前：2022年9月～10月  
 ②保健指導後：2022年10月～11月
- <対象> 市内小学校 4校 4・6年生 479人中 325人回答（回答率 67.8%）  
 中学校 3校 2年生 272人中 200人回答（回答率 73.5%）  
 ※①②ともに、回答した児童生徒数のみ調査
- <方法> Microsoft Forms アンケート調査

<意識調査結果>

児童生徒への個別指導実施前と実施後の行動変容ステージを比較したところ、維持期のステージにいる児童生徒の割合が39%から47%に増え、実効期のステージにいる児童も16%から19%に増えた。（図9）

個人での行動変容ステージの変化を見ると、実施前のステージよりも上のステージに好転した児童が29.3%おり、保健指導や1週間の取り組みの効果が見られた。（図10）

図9 保健指導前後の行動変容ステージ

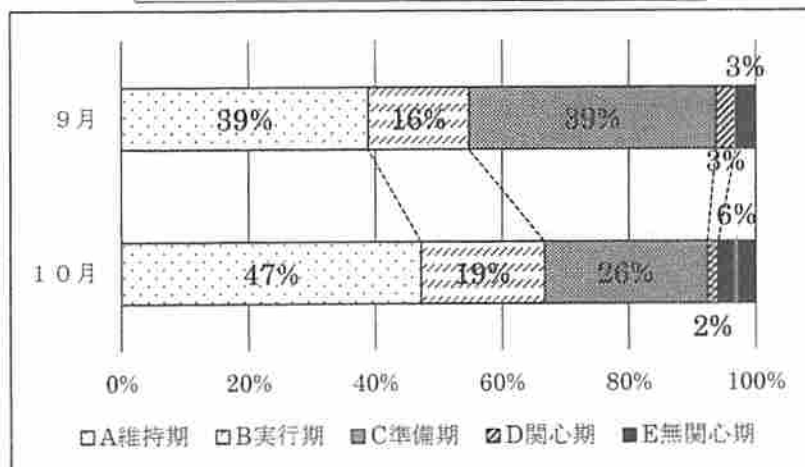
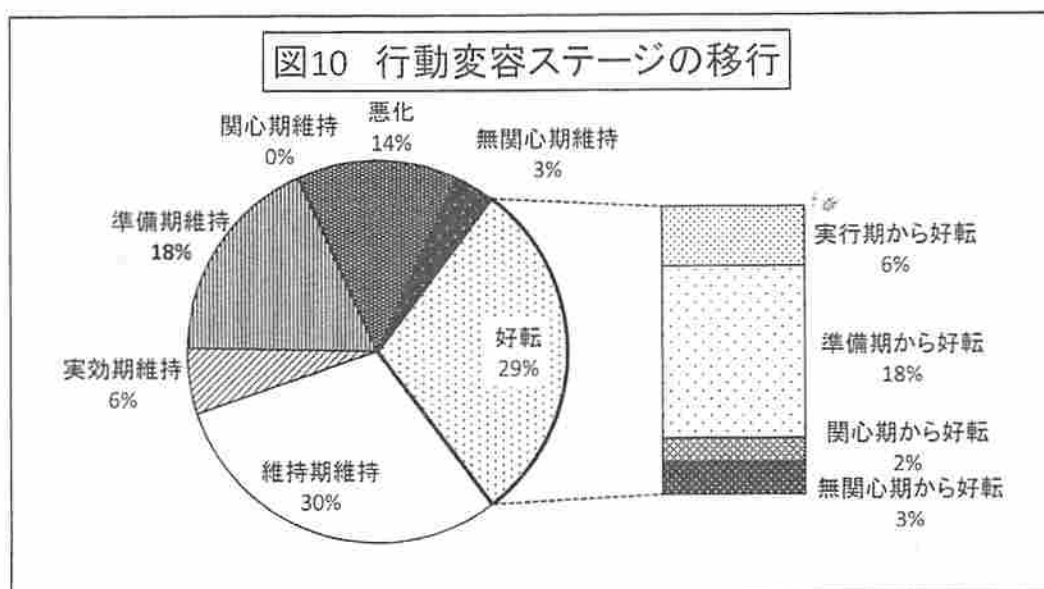


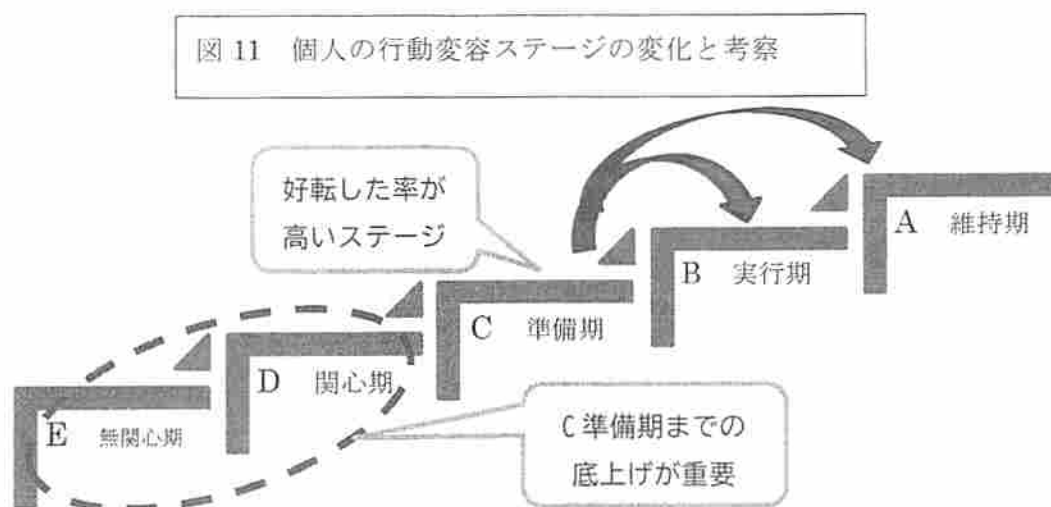
図10 行動変容ステージの移行



その一方で、保健指導の前後でステージが準備期よりも下に下がった児童生徒が6.1%や無関心期から動かない児童生徒が3.4%いた。

好転した29%の中でC準備期の児童生徒が好転した率は18%と高かった。D関心期、E

無関心期の児童生徒の意識を C 準備期まで引き上げるかが課題となる。(図 11)



## 5 成果と課題

### <成果>

- 教職員向け保健だよりやガイドブック等を全教職員に配付することにより、教職員の ICT 使用環境への関心や改善意識が高まった。
- 白井市では毎月保健指導プリントに取り組んでいるため、指導時間が確保されており、教職員の協力も得やすかった。
- 目の健康週間について、振り返りや目標を各自で決め取り組むことで、個々に合わせた指導をすることに繋がり、行動変容ステージに望ましい変化がみられた。
- 行動変容ステージを調査した事により、保健指導前後の行動変容ステージの変化を比較することができた。
- 児童生徒が目に良い生活習慣について学ぶことで、行動変容ステージが高い A 維持期、B 実行期の児童生徒の割合が増加した。

### <課題>

- 教職員が行う ICT 使用時の環境調整の確認を、定期的に来るような仕組みを検討する必要がある。
- 親子で「目に良い生活 5ヶ条」を振り返るなど家庭との連携を深めるために、学校と家庭の双方で、適切な働きかけができる仕組みを考える必要がある。
- 行動変容ステージはその人がおこなっている生活のなかで、日々変化していくので継続した保健指導が必要である。
- 児童生徒個人のステージに合った指導を行うため、各行動変容ステージにおける働きかけを学ぶ必要がある。
- 保健指導プリントとあわせて、目の健康週間の取り組みを何年生で実施していくかを決め、今後も取り組んでいきたい。

## 6 まとめ

新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに、社会全体で ICT 機器の利用が増えた。

また、学校でも今後タブレットの活用などによる近視の進行や、強度近視のリスクを考える必要があり、児童生徒が自ら考え、健康への害が起こらないよう ICT 機器をうまく使用していくことが望まれている。

今回、アンケート調査からも、教職員が学習環境を調節する必要性や、小学校中学年までに家庭で ICT 機器の使用方法について、親子で確認する事が大切であることがわかった。

また、個別の保健指導では行動変容ステージを意識し、段階に応じた対応について今後検討が必要であることがわかった。

目によい健康生活が習慣になるよう、学校・家庭・児童生徒それぞれが役割を意識し、どのような行動をすればよいか振り返りができる資料の作成や、目の健康に関する知識を広げていくことが、養護教諭ができる健康作りへの支援かと考える。

### <引用・参考文献>

公益社団法人 日本眼科医会：目の健康啓発マンガ「ギガっこデジたん！」

文部科学省：児童生徒の健康に留意して ICT を活用するためのガイドブック

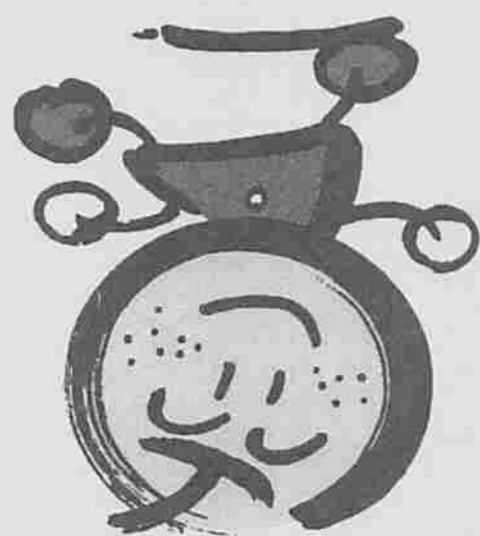
諏訪茂樹：ティーチングとコーチングによる健康支援，日本保健医療行動科学会雑誌 vol.28No.2、pp.31・36、2014

### <共同研究者>

白井第一小学校 金澤 瑛梨 白井第二小学校 浅川 好江 白井第三小学校 鈴木 純子  
大山口小学校 飯塚 英美 清水口小学校 櫻井はるか 南山小学校 船渡 美香  
七次台小学校 阿部 千鶴 池の上小学校 高原 智子 桜台小学校 水谷 彩  
白井中学校 清水 絵里子 大山口中学校 西田 倫代 南山中学校 福本 敏江  
七次台中学校 酒井 紀美子 桜台中学校 小野寺 幸枝

(旧メンバー 五十音順)

荒牧 夏実、牛島 知恵子、鬼島 良子、高坂 明美、高梨 晴子



# 資料編



# 児童生徒の健康に配慮して ICT 活用するためのガイドブック



令和4年 白井市養護教諭会 発行

引用・抜粋：「児童生徒の健康に留意してICTを活用するためのガイドブック」文部科学省

## 教室の明るさ

暗いところや極端に明るいところで電子黒板やタブレットPCの画面を見ると目の疲労を早め、円滑な授業の実施に支障をきたす可能性があるため、教室内の明るさを均一にすることが必要です。カーテンによる窓からの映り込みの防止や照明環境の工夫により映り込みを防止の対策をおこなってください。

### カーテンによる映り込みの防止対策

- ☆ 晴れた日の教室は、タブレットPCや電子黒板を利用するには明るすぎるが多いため、カーテンを使用したこまめな対応が必要。
- ☆ 映り込み防止のため、教室の照明をすべて消す方法もあるが、暗くなることで瞳孔が開いてしまい、焦点が合いづらくなるため、目が疲れやすくなる。基本的には照明を点けた状態で、カーテンを開けて利用する。
- ☆ 児童生徒自身が自分の判断でカーテンを開け閉めして、明るさの調整が出来るように指導する。



### 照明環境への配慮、対策

- ☆ 目の疲労の軽減の観点から、基本的には照明は点けて利用するのが望ましい。
- ☆ 電子黒板やスクリーン周辺の照明を消すことで、光の反射が軽減することもあるため、状況に応じて適切に対応する。
- ☆ 電子黒板やスクリーンのある教室前方の照明を消して画面を見やすく、机・椅子がある教室の中ほどから後方の照明を点けて、手元を明るくすることなども効果的。

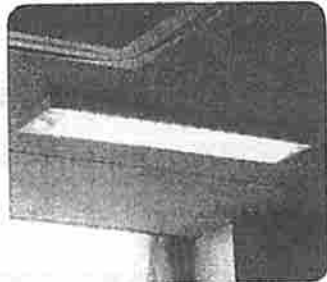


図4 照明の反射防止対策の例



図5 電子黒板付近の照明を消した例

### 文字の見やすさへの配慮

- ☆ 明るい背景に濃い文字で表示するポジティブ表示(白地に紺色・黒色)は、紙の教科書等と同じコントラストであり、電子黒板やスクリーンの画面の反射防止にも有効。
- ☆ 電子黒板やスクリーンに表示する情報量を最小限に絞り、拡大機能を利用する。

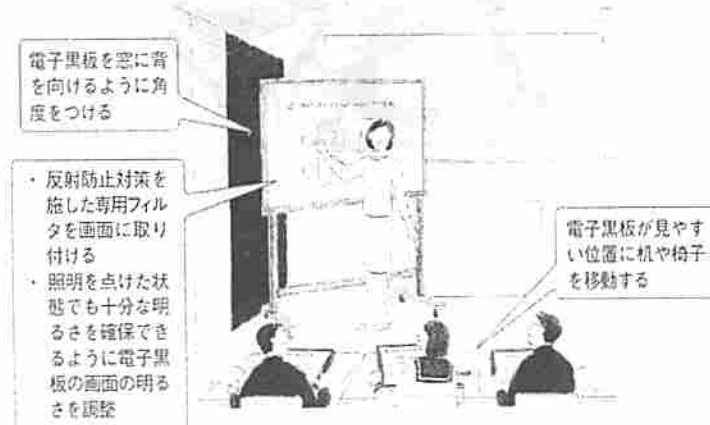
## 電子黒板・スクリーン

電子黒板やスクリーンの画面が見えにくいと、目の疲労が増し円滑な授業の実施に支障をきたす可能性があります。季節、時間帯、教室の場所により画面の反射具合は変化するため、反射を極力抑えるよう配慮する必要があります。

### 電子黒板・スクリーン画面への映り込みの防止対策

- ☆ 太陽光や照明の光で電子黒板やスクリーンの画面が反射するのを防ぐため、画面を窓に背を向けるように角度をつける。設置位置を窓から離すように移動させるなど、配置場所の工夫をする。
- ☆ 照明は点けて利用するのが望ましいことから、照明を点けた状態でも十分な明るさを確保できるように電子黒板やスクリーン画面の明るさを調整する。
- ☆ 電子黒板やスクリーンの設置位置を調整しても、見づらい場合には、反射せず見やすい位置に机や椅子を移動するよう促す。

図7 電子黒板の画面への映り込み防止の留意点





## タブレット PC

タブレット PC の画面が見えにくいと、児童生徒の目の疲労が増し、円滑な授業の実施に支障をきたす恐れがあります。タブレット PC の画面の反射を極力抑えられるように、教員が日々の授業の中で配慮する必要があります。

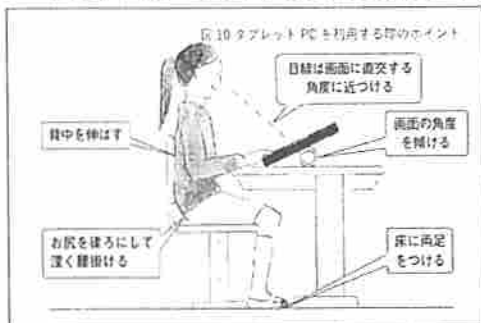


### 姿勢に関する指導

- ☆ 児童生徒の姿勢が悪い場合は、タブレット PC の置き方を工夫しても、画面が見えにくい場合、まずは児童生徒の姿勢がよくなるように指導する。
- ☆ 机と椅子が児童生徒の体格にあっていないと姿勢が悪くなるので、机と椅子の高さを児童生徒の成長も考慮して適切に調整する。
- ☆ 教科書、ノートに加えてタブレット PC を使って授業を行う場合、机の面積が狭いために児童生徒が無理な姿勢で作業を行うことがある。授業の進行に応じて、利用しない教材・教具を随時片づけるように指導する。

### 画面への映り込みの防止

- ☆ 児童生徒の姿勢が良い場合は、児童生徒の視線とタブレット PC の画面を直交する角度に近づけることで画面が見やすくなるため、そうなるようにタブレット



PCの角度を調節するように指導する。

## チェックリスト



大分類	小分類	チェック項目
教室の明るさ	カーテンによる映り込みの防止	<input type="checkbox"/> 児童生徒自身が自らの判断でカーテンを開け閉めして、明るさの調節ができるよう指導していますか。
	照明環境への配慮	<input type="checkbox"/> 照明を点けて電子黒板やタブレット PC を利用していますか。 <input type="checkbox"/> 状況に応じて電子黒板付近の照明を消すことで、電子黒板への光の反射を軽減していますか。
電子黒板	画面への映り込みの防止	<input type="checkbox"/> 電子黒板を窓に背を向けるように角度をつける。電子黒板の設置位置を窓から離すように移動するなど、配置場所に配慮していますか。 <input type="checkbox"/> 児童生徒に、電子黒板が見やすい位置に机や椅子を移動するように促していますか。 <input type="checkbox"/> 照明を点けた状態でも、十分な明るさを確保できるように、電子黒板の画面の明るさを調整していますか。
	文字の見やすさへの配慮	<input type="checkbox"/> 明るい背景に濃い文字で表示するポジティブ表示をしていますか。 <input type="checkbox"/> 教室の最後部に座る児童生徒にも見やすいように、電子黒板に表示する情報量を最小限に絞り、拡大機能を利用するなどして、文字の大きさに配慮していますか。 <input type="checkbox"/> 電子黒板と最前列の児童生徒の机の距離を一定程度離していますか。
タブレット PC	姿勢に関する指導	<input type="checkbox"/> 児童生徒の姿勢がよくなるように指導していますか。 <input type="checkbox"/> 授業の進行に応じて、利用していない教材・教具を随時片づけるよう指導していますか。
	画面への映り込みの防止	<input type="checkbox"/> 視線とタブレット PC の画面が直交するように、児童生徒にタブレット PC の角度を調節するように指導していますか。 <input type="checkbox"/> タブレット PC の画面に照明が反射してしまう場合は、画面の角度を調節して照明が反射ないように指導していますか。
	使いやすさへの配慮	<input type="checkbox"/> 児童生徒自身で画面の明るさを設定して画面を見やすくできるように指導していますか。 <input type="checkbox"/> 学校内で発表したり、グループ作業したりして、児童生徒が同じ姿勢を長時間続けないように工夫していますか。 <input type="checkbox"/> 長時間、電子黒板やタブレット PC の画面を児童生徒が注視しないように工夫していますか。



# なし坊の保健室



令和4年9月 第1号  
白井市養護教諭部会発行  
(保護者用 家庭配布)

白井市小中学校の保護者の皆様、日頃より各学校の保健活動に、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。白井市養護教諭部会では、タブレット導入を機に、子どもたちの目の健康を守るための活動をしています。子どもたちが自ら目の健康について考え、生涯にわたってよりよい生活を送っていただけるように、学校と家庭とで、協力し合っていけたらと思います。

「なし坊の保健室」では、白井市養護教諭部会から目の健康についての情報をお届けしますので、是非お読みいただくと幸いです。よろしくお願いいたします。

## 近視の子どもが急増しています！

### ～近視とは？～

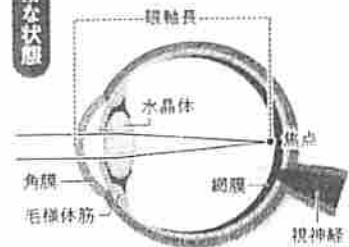
目の筋肉が緊張してレンズが厚くなると近くのもののがはっきり見え、反対に緩んで薄くなると遠くの景色がよく見えます。目の筋肉が緊張している時間が続く(近くのをずっと見ている状態)と、右の図の「近視の状態」のように、長くなった眼球軸が元に戻らなくなってしまいます。

子どもたちだけではなく、大人たちもパソコンやタブレット、スマートフォンを使うときにいつの間にか目に力が入っているのではないのでしょうか？眼球軸が網膜よりも前にあると正常、後ろに出ると近視です。

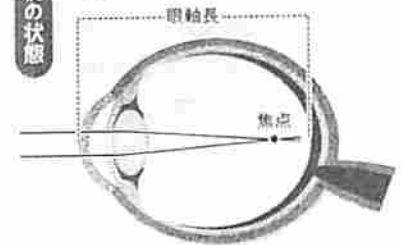
### ～近視の原因の多くは環境によるもの～

スマートフォンやタブレットの普及だけではなく、コロナ禍による電子機器の使用時間の増加や、外遊びの減少が大きな原因です。令和3年度文部科学省の学校保健統計調査によると、裸眼視力 1.0 未満の者の割合は、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあり、小学1年生で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数となっています。学校の健康診断で裸眼視力が 1.0 未満の場合、病院への受診を勧めますが、「近視」という診断で戻ってくるものが非常に多いです。また、親に強度近視があると、子どもも早いうちから強い近視を生じることがあります。遺伝だからと諦めず、普段の生活が目の良いかを、各学級で振り返ってみてください。

正常な状態  
焦点が網膜で合い、はっきりと見える



近視の状態  
眼軸長が伸び、網膜より手前で焦点が合い、ぼやける



さあ！まずは私たち大人から！  
20秒間、窓の外を見てリラックス♪



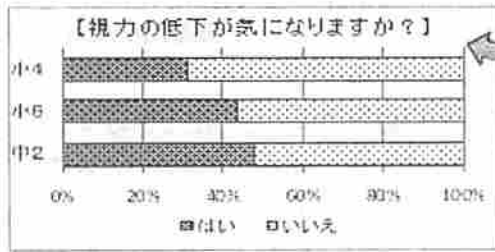
大切な👁️を守るために

### 近視が進行すると強度近視になる可能性も。「人生100年時代」の今、早めの近視予防を！！

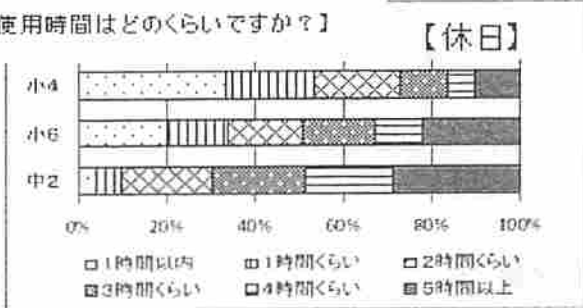
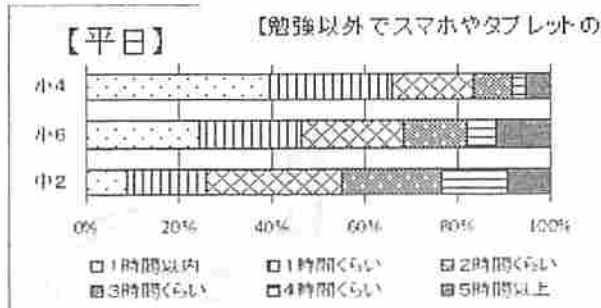
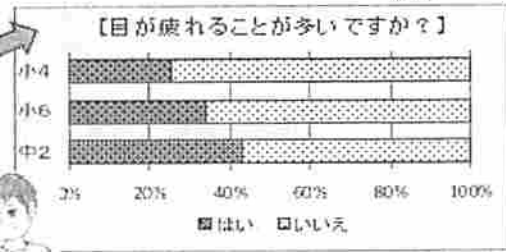
子どもは就学時までに視力がほとんど発達し、6歳で裸眼視力が1.0～1.2くらいになります。近視の発症年齢が低いほど(小学校低学年)、強度の近視になる傾向があり、失明リスクが高い緑内障や網膜剥離などの発症率が上がるため、幼いうちから近視の進行を防ぐことが大切です。

## 目の健康アンケート結果をお知らせします！

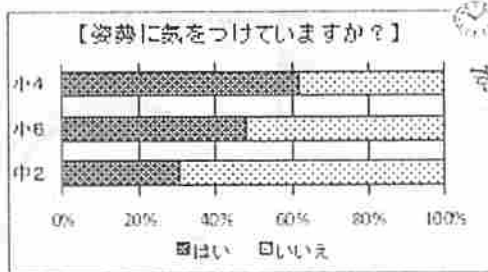
6月に市内7校（小学校4校、中学校3校）の小4、小6、中2を対象に『目の健康に関するアンケート』を実施しました。



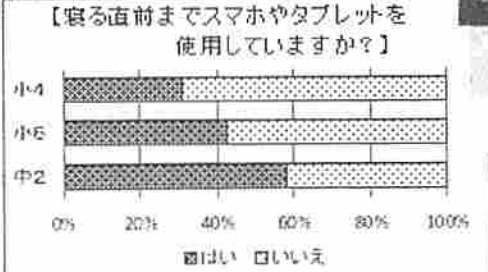
どちらも学年が上がるにつれ、割合が高くなる傾向がみられた。



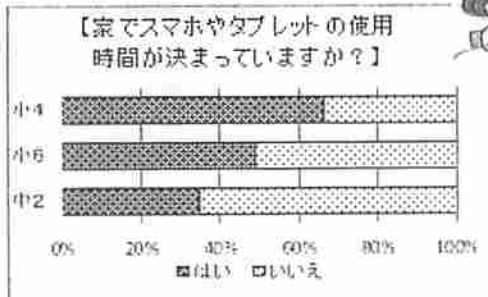
平日休日ともに、学年が上がるにつれ使用時間は長くなっており、3時間以上使用している割合をみると、どの学年においても休日は平日の約1.5倍増えています。中でも、5時間以上使用している割合が大きく増えており、小4で約2割（10.1%）に、小6も約2割（21.8%）に、中2で約3割（28.8%）となっていました。



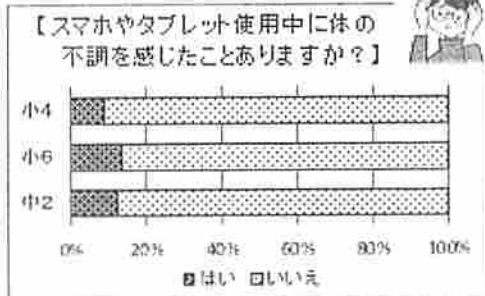
姿勢を意識している割合は、小4が6割を超えて最も高く、続いて小6が約5割、中2では約7割が姿勢を気にせず使用していた。



寝る直前まで画面を見ている割合は、学年が上がるほど高くなり、最も高かった中2では約6割にのぼった。



使用時間の決まりがある割合は、学年が上がるほど低くなり、小4が7割弱、小6が約5割だった。中2では7割近くが使用時間の決まりはなかった。



児童生徒の約1割が体の不調を感じたことがあることがわかった。

### 今後の予定

これらのアンケート結果を踏まえ、各学校で10月に『目の健康に関する取り組み』を実施したいと考えています。具体的には、学級でミニ保健指導を実施する、教職員向けのICT使用時のガイドラインを配付し、環境を整える、学校と家庭が連携し、目の健康週間を設けて取り組むなど現在準備を進めているところです。

白井市の子どもたちの目を守るため、ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。



# なし坊の保健室



令和4年12月 第2号  
白井市看護教諭部会発行  
(白井市教職員用)

こんにちは。なし坊の保健室 第2号です。

冬休みが間近となり、待ち遠しく感じるのは子どもたちばかりではありません。日々多忙な先生方には、冬休みはぜひ、ゆっくりお過ごしいただき、日頃の疲れを癒やしていただければと思います。

さて、各校で10月に目の健康に関する取り組みを実施していただきました。お忙しい中、ご協力誠にありがとうございました。今号は、その取り組みについてご紹介したいと思います。

## ～実践紹介～

### 保健指導プリント実施（市内全小中学校）

- 「目に良い生活を送る」をテーマに、発達段階にあわせ、小学校低学年・中学年・高学年・中学生用を作成。共通で学ぶ内容として、「**タブレット使用時の姿勢**」を入れ、適正な姿勢の意識付けを図った。
- 朝のスキルタイムや帰りの会など各校毎に時間を設定し、学級担任が実施した。

#### 【感想（職員）】

- ・全学年で目の健康について保健指導ができて良かった。
- ・指導直後は意識していた様子が見られたが、その後実際に使う時には忘れていた。声かけが必要。
- ・身につけさせるためには、時間がかかる。



### 意識調査・目の健康週間の実施（モデル校8校）

- 目の健康週間の取り組み前後に、意識調査を実施し、意識や行動の変容について調査した。
- 目の健康週間は、自分のめあてを決め、取り組みと振り返りを1週間続け、目に良い生活の習慣化を図った。

#### 【感想（児童生徒）】

- ・めあては毎日出来たから、これからも続けようと思う。
- ・学校だけでなく家でも気をつけることが出来た。
- ・意識すれば、意外と出来るなと思った。

#### 意識調査（タブレット回答）



#### 目の健康週間ワークシート（S小4年）



### その他の取り組み例

- ◇目に関するクイズを校内に貼り、「目の健康ウォークラリー」を実施した。(M小)
- ◇健康委員会の生徒が掲示物を作成した。(S中)
- ◇保健便りで、目によい生活習慣や取り組みの様子を紹介した。(S小、S中)

#### 目の健康ウォークラリー



#### 健康委員による掲示物作成



冬休み中は、スマホやタブレット等のデジタル機器の使用時間が長くなると思われます。子どもたちには、これらの取り組みを思い出し、目に負担をかけない使い方を心がけると共に、目に良い生活を送るよう学級でご指導いただけると有り難いです。



# なし坊の保健室



## 資料 4

令和5年3月 第3号  
白井市養護教諭部会発行  
(白井市教職員用)

こんにちは。なし坊の保健室 第3号です。穏やかな日が多くなり、春の訪れを感じる今日この頃です。さて、今号は、モデル校（8校）で行った児童生徒の目の健康に対する意識調査の結果と、先生方にご協力いただいたアンケートの結果を載せています。お忙しいと思いますが、ご覧いただければ嬉しいです。

### 児童生徒の意識調査結果

市内モデル校8校で、目の健康に対する意識調査を実施しました。この意識調査は、保健指導&目の健康週間の取り組みの前後に実施し、子どもたちの意識や行動の変化をみました。

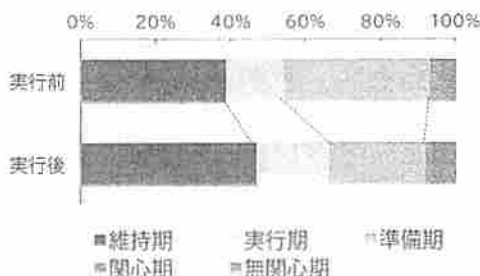
※行動変容ステージとは…行動変容の準備段階のことをいい、人が行動を変える場合は、「無関心期」→「関心期」→「準備期」→「実行期」→「維持期」の5つのステージを通ると考えられ、本人の心の状態に応じてステージ分けすることができる。



#### 行動変容ステージのアセスメント



#### 取り組み前後の行動変容ステージ



保健指導&目の健康週間の取り組みの前後を比較すると、準備期の児童生徒の割合が39%から26%へ減少し、維持期の割合が39%から47%に、実行期の割合が16%から19%にそれぞれ増加していました。さらに個々を追跡すると、準備期から実行期や維持期への移行、実行期から維持期への移行など約3割に好転がみられました。

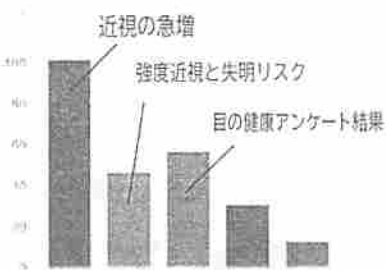
白井市の先生方  
150人に聞きました

### 目の健康への取り組みについての感想

お忙しい中、アンケートにご協力ありがとうございました。これまでの目の健康に関する活動について、先生方からご意見ご感想をうかがいました。

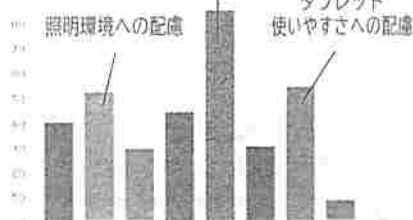
#### 【なし坊の保健室の 関心事は？】

- ① 近視の急増 52%
- ② 強度近視と失明リスク 27%
- ③ 目の健康アンケート結果 17%
- ④ デジタル機器を多く使用せざるを得ない現在の、具体的な目の健康との向き合い方 12%
- ⑤ その他 11%
- ⑥ その他 8%



#### 【ガイドブックで関心をもった内容】

##### タブレット使用時の姿勢



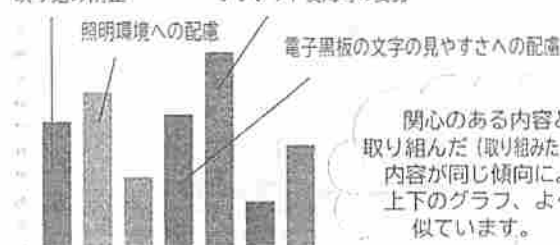
#### 【今後 で掲載してほしい 目の健康についての内容】

- タブレットやゲーム、スマホ等による目への影響
- 視力低下による失明リスクについての詳しい内容
- デジタル機器を多く使用せざるを得ない現在の、具体的な目の健康との向き合い方
- 視力を下げないトレーニング（目の体操やストレッチ等）
- 視力回復の方法、目に良い食事
- 視力について（近視と乱視、視力の左右差） など

#### 【ガイドブックを参考に、実際に行っている または今後取り組みたい内容】

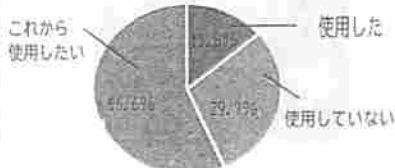
##### カーテンによる 映り込み防止

##### タブレット使用時の姿勢



関心のある内容と  
取り組んだ（取り組みたい）  
内容が同じ傾向に。  
上下のグラフ、よく  
似ています。

#### 【チェックリストの活用状況】



活用したと答えた割合は13.8%でした。環境調整は大切です。今後チェックリストで環境確認を定期的に行ってもらえるよう考えていきたいと思っています。

#### 実際に取り組まれた先生に、具体的に教えてもらいました！

- ・授業の途中で教師の方を向かせて話を聞かせ、画面から目を離させた。
- ・タブレットの使用時間を制限した。
- ・姿勢について、授業の最初と途中に声かけした。
- ・タブレットを使用しないときには、閉じさせた。
- ・映り込み防止のためにカーテンを閉めた。
- ・まばたきをしないため、まぶたを閉じる時間をとった。
- ・目の運動を紹介した。 など

(7)

## 目の健康 ～近視の進行を防ぎたい!～

〈近視とは?〉 近くははっきり見えるのに、遠くがぼやけて見えづらい目の状態のことで、いったん近視になると、ほとんど治らないと言われています。また、早く近視になった人ほど進行も早く、日本人の約9割が近視といわれるほど、とても身近なものです。

〈近視の原因は?〉 遺伝的要因と環境的要因の2つがあります。環境が大きく関わっていて、スマートフォンやタブレットの普及が大きな要因です。特に、コロナ禍により、リモートワークやオンライン授業を取り入れている会社や学校が増えています。コロナ禍になってからは、一三(平三)にスマートフォンなどの画面を見る時間が約2.5倍にも増えたと言われています。スマートフォンやタブレット、ゲーム機は顔に近づけて見てしまいがちなため、長時間見続けることによって近視の進行が早まります。近視は発症年齢が早いほど、強度の近視になる傾向があり、失明リスクが高い緑内障や網膜剥離などの発症率が上がるため、子どもの頃に近視の進行を防ぐことが大切です。



### 近視の進行を防ぐために…

#### ～電子機器を使う際の留意点～

- 1 よい姿勢で、目との距離を30cm以上離す。
- 2 画面の明るさと部屋の明るさを、同じくらいにする。
- 3 画面を30分見たら、遠くを見て休憩する。
- 4 寝る前にタブレットなどの電子機器を使わない。
- 5 外へ出て太陽光を浴びる。  
(1日2時間が良いとされています。)



学校医 白井さとう眼科 院長 佐藤伸平 先生より



日本眼科医会HP「キガっこデジたん!」より

10月の保健目標

## 目によい生活習慣を身につけよう

&lt;ねらい&gt; デジタル時代に、視力低下を防ぐための目に良い生活習慣を身につけさせる

学年	主題	指導上の留意点
小1	屋外で体を動かそう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・デジタル端末を使用するときに気をつけることを押さえる</li> <li>①デジタル端末を見るときにどのような姿勢がよいのか学ぶ</li> <li>②屋外活動(外遊びや体育)が近視予防に効果があることを知らせる</li> </ul>
小2		
小3	30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・デジタル端末を使用するときに気をつけることを押さえる</li> <li>①デジタル端末を見るときにどのような姿勢がよいのか学ぶ</li> <li>②30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めることが近視予防に効果があることを知らせる(長時間続けないことが大切)</li> </ul>
小4		
小5	早く寝よう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・デジタル端末を使用するときに気をつけることを押さえる</li> <li>①デジタル端末を見るときにどのような姿勢がよいのか学ぶ</li> <li>②しっかりと睡眠をとることが大切であり、寝る1時間前には端末画面を見ないようにする</li> </ul>
小6		
中1	寝る1時間前からは画面を見ないようにしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・デジタル端末を使用するときに気をつけることを押さえる</li> <li>①目を守る7つの約束があることを知らせる</li> <li>②各家庭で目の健康リテラシーを育む</li> <li>③寝る1時間前には端末画面を見ないようにする</li> </ul>
中2		
中3		

目によい行動をしよう。

10月【低学年】屋外で体を動かそう（外で体を動かそう）

ねん くみ なまえ

★タブレットを使うときは、どのように座るといいでしょうか。

☆下からえらんで、すうじをかきましょう。

●画面と目は【 】 cm はなし

ましょう。

①10cm ②20cm ③30cm

☆指先から肘くらまでの長さは、はなしましょう。

☆えの中の【①】～【③】に、ことばをいれましょう

①( )

②( )

③( )



★ほかにも、目のけんこうをまもるための、いい方法があるよ。

それは、



★なぜ、外あそびがいいのでしょうか？ 2つえらんでみよう。



( ) たいようの  
ひかりにあたるから。



( ) ともだちとなかよく  
なれるから。



( ) からだを  
うごかすから。

目によい行動をしよう

【中学年】

10月 30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めよう

組 氏名

★タブレットを使うときはどのように座るといいでしょうか。

☆数字を入れましょう

●画面と目は【 】 cm 離しましょう。

①10cm ②20cm ③30cm

☆指先から肘くらまでの距離は離しましょう。

☆イラスト中の【①】～【③】に言葉を考えて入れましょう

①( )

②( )

③( )



★あっているものには○、まちがっているものには×を  に書こう。

\*ゲームやインターネット、スマホ、テレビ、マンガ、本など、近いところを長い時間続けて見るとどうなるかな？

①  まはたきがへって目がかわく。

②  何も変わらない。

③  視力が低下する。

時間を決めよう

遠くを見て  
目を休めよう

\*どうしたらよいかな？

④  時間を決めず好きだけやる。

⑤  30分に1回、20秒以上遠くを見て目を休める。

目の健康を守るために、長い時間続けてやらないようにしましょう!



目により学習習慣を身につけよう  
 10月【高学年】 早く寝よう（睡眠をしっかりとろう）

組 氏名

★タブレットを使うときはどのように座るとよいでしょうか。

★数字を入れましょう

●画面と目は【          】cm離しましょう。

- ①10cm ②20cm ③30cm

★指先から肘くらいまでの距離は離しましょう。

★イラスト中の【①】～【④】に言葉を書き入れて入れましょう

- ①(          )  
 ②(          )  
 ③(          )



\*下の口の中から、言葉を選んで(          )に書きましょう。

- 強い光   30分   1時間   すいみん不足   脳   すいみんの質   体内時計   超音波   強い光   姿勢

テレビやパソコン、スマートフォンなどのデジタル端末の多くは(          )を発しています。

夜おそくまでやっている、その光が目を刺激して、(          )のバランスがくずれ、

(          )や(          )が悪くなると言われています。

夜は、なるべくすいみんの(          )前には強い光をあびることをさげ、

気持ちよく眠れるようにしましょう。

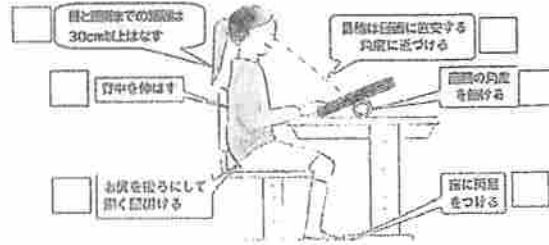
朝は、強い光を目に取りこむことでスッキリと自覚めることができます。

\*すいみん不足の状態は、コントラスト(凹凸を見分ける)機能の低下や、ピンポイントがまよけるといった症状が起きやすくなります。また、ドライアイ・眼精疲労・慢性疲労などにつながりやすいので、なるべく7～8時間程度の睡眠時間を確保しましょう！



目により学習習慣を身につけよう  
 10月 寝る1時間前からは画面を見ないようにしよう(中 1,2,3)

★タブレット、パソコン、スマホを使うときの姿勢を思い出して、できているところを○をつけましょう。



小さな習慣の積み重ねが、皆さんの将来に大きな違いとして現れてきます。できていないところは今日から改善しよう！

★(          )に当てはまる言葉を、口の中から選んで入れましょう。

- 1m   30cm   垂直   水平   映り込み   折り込み   画面   佳格   あくび   まばたき   90分   30分   20秒   50秒  
 手   外   反射   多様   真偽   動画   実行   停止   1時間   10分   パワー   光   暗付き   人相   メラトニン   インスリン

① 目の健康を守る7つの約束は何でしょう。

- 目とデジタル端末画面の距離は、①(          )以上確保す。
- 姿勢正しく、目と画面の角度は②(          )に。
- 端末の角度調整や反射防止フィルムで③(          )を防ぐ。
- 教室や部屋の明るさにより、④(          )の明るさを調整する。
- 画面を見ている間は、目が乾かないように⑤(          )を多くする。
- ⑥(          )画面を見たら1回は目を休し、⑦(          )以上遠くを見て目を休める。
- 授業の合間も含めて、⑧(          )で遊ぶときは積極的に⑨(          )で活動する。

② 目の健康リテラシーを育みましょう。

リテラシーとは「各種の情報の中から、偏りのない正しい情報を見定め、他の人にわかりやすく伝え、自ら判断する能力」です。取集めた情報は⑩(          )を正しく振り分け、分からないときは保護者や先生に聞くことが大切です。正しい情報に基づいて、近視が進まないような方策を考えて、⑪(          )し、習慣化するといひです。

③ 寝る⑫(          )前には、端末画面をみないようにしましょう。

デジタル端末は、その画面から強い⑬(          )を発しています。その強い⑭(          )に入眠前までさらされると、体内時計が崩れることになり、⑮(          )が悪くなる他、土日に「寝だめ」することになります。

この誘因としては、強い⑯(          )が入眠作用のあるホルモン⑰(          )の分泌を抑制することによるとされています。

★画面のキガッこデジタルさんも読んでね！





# め せいかつしゅうかん み 目によい生活習慣を身につけよう

資料 7

年 組 氏名 ( )

1. 自分の生活をふりかえり、できている項目のチェック欄に○をつけましょう。

	生活習慣	チェック欄
1	姿勢を正しくして、画面から目を 30cm 以上はなしている。	
2	30 分に 1 回は 20 秒以上遠くを見て目を休めている。	
3	屋外で体を動かしている。	
4	寝る 1 時間前からは画面を見ないようにしている。	
5	睡眠時間は 8 時間とれている。	

2. 目に良い生活を送ることができるよう、目標を決めて取り組もう。

## 目の健康週間

取り組み方

①目の健康週間の「めあて」を決めて、記入しましょう。

②「めあて」ができたかどうか、日付の下に記入します。

できた日…○ できなかった日…△

③1週間が終わったら、○の数を右の欄に記入します。

目の健康週間めあて



日にち	/	/	/	/	/	/	/	合計
評価								

目の健康週間に取り組んでみて、思ったことを書きましょう。



## 「目の健康について」取り組み 市内実施状況について

		小学校(9校)		中学校(5校)	
保健指導プリント	実施		8	実施	5
	実施方法	学級活動	8	学級活動	4
		その他			その他
	対象者	全学年	8	全学年	5
取り組んだ感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体的に難しかった。5, 6年生でも苦戦している姿がみられた。</li> <li>・低学年に「垂直」「直角」があり担任が見本を見せて取り組んだ。</li> <li>・姿勢の部分は高学年でも難しかったようだ。</li> <li>・1年生は担任が誘導して答えを導いてくれ、その度に児童たちは驚いていた。</li> <li>・低学年からは内容の難しさを指摘された。</li> <li>・難しい内容だったが、学級でよく取り組んでくれていた。</li> <li>・わかりやすいプリントだった。</li> <li>・指導しやすいいっている担任もいた。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・月例の保健指導で使用。担任からは「指導しやすい」という意見が多かった。やや時間が足りないという意見もあった。</li> <li>・実施時間は平均7~8分だが、10分以上要したクラスも見られた。教師からは、指導しやすかったという感想が多かったが、問題数と選択肢が多く、生徒が答えにくそうだったという意見があった。</li> <li>・学校全体で保健指導プリントに取り組むことにより、生徒、職員が目の健康について意識する良い機会となった。</li> <li>・比較的取り組みやすかった。言葉の意味がわからないようだという意見もあった(メラトニン)。</li> <li>・生徒はよく取り組み、姿勢や目について考えていた。</li> <li>・身近な課題で興味を持って取り組んでいた。</li> </ul>		
目の健康週間ワークシート	実施	実施	6	実施	5
		未実施	2	未実施	
	実施方法	学級活動	6	学級活動	
		保健委員会		保健委員会	4
		その他		その他	1(朝の読書活動に実施)
	対象者	4, 5年生	5	全学年	3
4, 5, 6年生		1	2年生	2	
取り組んだ感想【養護教諭】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・普段からタブレットの使い方に気をつけている児童が多かった。</li> <li>・意識調査結果も使用時に気をつけようと行動している。</li> <li>・学校行事が忙しく、時間の確保が困難だった。</li> <li>・コロナで学級閉鎖や担任不在のことも多く、取り組みが難しい部分もあった。しかし、ワークシートをみてみると「簡単にできた」「これからもやってみようと思う」という前向きな感想が多かった。</li> <li>・1週間続けるのは大変だと思ったが、児童たちは取り組んでいた。</li> <li>・目の健康を考えた生活を心がける意識付けになって良かった。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・そのまま使用することは出来なかった。目に良い姿勢を行動化するために、委員会活動として「目に良い姿勢週間」を設けて、授業中の姿勢について呼びかけとチェックを行った。生徒の意識を高めることが出来た。</li> <li>・帰りの会の時間に、委員会活動として生徒主導で実施した。学校行事前の忙しい時期とかぶり、急ぎ足で実施したクラスが多かった。取り組み後の感想では、「家でも意識するようになった。」「健康週間後も続けてみたい」などの目の健康に関する意識が高まったことがわかった。</li> <li>・保健委員が目の健康週間への取り組みを行ったことにより、生徒同士で目標達成について話し合う場面が生まれ、目の健康について考える良い機会となった。</li> <li>・10月は学校行事が多かったので、無理矢理時間を取っても良かった。いろんな意味で厳しかった。</li> <li>・保健委員会の活動として行ったので、取り組みやすかった。</li> <li>・クラス対抗で取り組んだので、クラスによっては授業の前に、遠くを見るという活動を行っていた。</li> </ul>		
取り組んだ感想【児童生徒】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目を休めたりすると、次の日の朝がスッキリ目覚めることができた。</li> <li>・寝る前に、テレビやスマホの画面を見ないと寝やすくなった。</li> <li>・目の健康はやるうとしたら、簡単にできることがわかった。</li> <li>・目の健康について意識することが大切だと思った。</li> <li>・目に良い行動は習慣にすると、そんなに苦痛ではないから続けたい。</li> <li>・目を休めることで体調もよくなったので、これからも続けたい。</li> <li>・休日は目を使いすぎてしまっているので、気をつけたい。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・寝る1時間前は、やっぱり画面を見てしまったが、30分くらいからは見ないように気をつけることができた。続けられるよう頑張る。</li> <li>・寝る1時間前から画面を見ないことにより、いつもより寝付きが早かった。</li> <li>・次週からもめあてを意識してスマホを扱う。</li> <li>・「めあて」を達成できた日はあまり目が疲れていなくて、寝るときも気持ちよく寝られる気がした。</li> <li>・目の健康週間に取り組んでみて、目に良い行動をとるのは非常に難しいと感じた。意識しても不可能なものがあるので、できる限りのことを行って目を維持させていきたいと思った。</li> <li>・今までの習慣が体に身についてしまって、治していくのに時間がかかると感じた。</li> </ul>		

なし坊の保健室	なし坊の保健室	使用	8	使用	5
	取り組んだ感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>職員打ち合わせて配付。関心を持った先生もいた</li> <li>データも載っていてわかりやすいとの声があった</li> <li>目の健康について、あまり考える機会もなかったが、一読してもらうことで意識や関心が深まった。</li> <li>学級により指導に差があった。</li> <li>自分のためになった。</li> <li>字が小さくて読みづらいとの意見があった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>打ち合わせに配付し、紹介した。アンケート結果からわかった中学生の実態を説明し、これからの取り組みについて協力を仰いだ。</li> <li>保護者は配付のみ。職員は、職員会議の時に「こんな取り組みをしています。読んでください」と配付だけした。</li> <li>プリントを配付した。本校ではアンケートを行っていないためか、反響はほとんどなかった。</li> <li>配付のみ</li> </ul>		
新ICT活用ガイドブック	新ICT活用ガイドブック	使用	8	使用	5
		未使用	1	未使用	0
	形式	データ	5	データ	1
		紙面	4	紙面	4
	視聴覚室設置	した	3	した	3
		これから	4	これから	2
		しない	0	しない	0
取り組んだ感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>なし坊の保健室と一緒に配付。データと紙面で配付したが、あまり見ている様子にはなかった。</li> <li>情報担当からもガイドブックが出されているのでしっかり目を通したかは定かではない。</li> <li>視聴覚室にPCがなく、利用頻度が少ないので今後検討。</li> <li>内容も盛りだくさんだったが、よくまとまっていたと思う。</li> <li>視聴覚室にファイルで設置しようとしたが、職員にデータで配付したので見ないかもと主任に言われ掲示する方向で検討。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかりやすい、教室の明るさに気をつけるようにした、という感想があった。</li> <li>職員会議時に全職員に紹介した。文科省が発行しているガイドブックを見たことがある職員はほとんどいなかった。白井市Ver.を配付し、内容を説明した。教師側の環境面の配慮が確認できた。</li> <li>毎日タブレットやスクリーンを利用するので、映り込みがなかなかチェックすることを意識するようになった。</li> <li>職員会議時に配付。</li> <li>職員より、チェックシートで自分の活動を振り返ることで、もう一度タブレットや電子黒板を使用する際の声掛けを見直そうという気持ちになった。自分も目の疲れを感じる事が多いので、今後、生徒が自分で考えていけるように資料を活用して声掛けを行っていきたい。</li> </ul>			