



子ども達のデジタル機器使用の現状と教職員の目の健康に関する意識を高めるアプローチ
～児童生徒、教職員へのアンケート調査結果から～

1 主題設定の理由

現在、私たちの生活は、ゲーム機・タブレット・スマートフォンなどのデジタル機器と切り離せない状況となっている。学校での学習においてもデジタル機器を使用する機会が急速に増えた。同時に、新型コロナウイルス感染症流行により様々な生活が制限される中で、家庭でも、ゲーム機やスマートフォンを使用する時間が増えたことが懸念される。

そのような環境の中、視力低下が心配される現状を踏まえ、児童生徒の生活習慣の実態を把握し、健康課題を明らかにするとともに、日常的にタブレットを使用した学習に携わる教職員への働きかけを行うことで、児童生徒の生活改善、将来の子ども達の近視抑制につながると考え本主題を設定した。

2 研究仮設

- (1) 児童生徒のデジタル機器の使用状況と身体に感じる不調の現状を明らかにすることにより、健康課題が見えてくるだろう。
- (2) 教職員の意識を知り、目の健康についての啓発活動をすれば、デジタル機器のよりよい使用についての意識を高め、児童生徒の生活改善に生かせるだろう。

3 研究内容

- (1) 児童生徒の実態調査
- (2) 教職員へのアンケート調査・指導資料の作成と資料提供

4 結論

- ・児童生徒にアンケートを実施し、分析することで、デジタル機器の使用の現状と健康課題を明らかにすることができた。
- ・教職員にアンケートを実施することで、目の健康に関する意識や必要とする情報が把握でき、教職員に具体的な資料（瞳キラキラ）を提供することができた。
- ・指導資料を提供することで、教職員の目に関する知識や健康意識が高まり、児童生徒への指導や環境改善へつなげることができた。

2部会 成田市養護教諭部会

提案者 成田市立本城小学校 窪田 千里

成田市立美郷台小学校 安江 あかね



1 はじめに

成田市は、千葉県北部中央に位置する中核都市で、北は利根川を隔てて茨城県と接し、西は県立自然公園に指定されている印旛沼、東は香取市と接し、南には日本の空の玄関口・成田国際空港がある。また、市の中心部である成田地区は1000年以上の歴史がある成田山新勝寺の門前町として栄え、豊かな水と緑に囲まれた伝統的な姿と国際的な姿が融和した都市になっている。

成田市では令和3年度に児童生徒ひとりにつき一台ずつタブレット端末が支給され、学校での学習においてもデジタル機器を使用する機会が急速に増えた。同時に、新型コロナウイルス感染症流行により様々な生活が制限される中で、家庭でも、ゲーム機やスマートフォンを使用する時間が増えたことが懸念される。このように、現在、私たちの生活は、ゲーム機・タブレット・スマートフォンなどのデジタル機器と切り離せない状況となっている。

そのような環境の中、文部科学省が行う学校保健統計調査によると、裸眼視力1.0未満の小学生の割合は1979年には17.9%であったものが年々増加し、2021年には36.9%と約2倍になっている。中学生の割合も、35.2%から60.7%に増加している。成田市学校保健会理事の土井靖子先生によると、統計上2050年には全世界人口の50%が近視になり、その10%が強度近視に達すると予想され、強度近視は将来失明につながる可能性が高くなるため、近視の抑制を早い時期から開始することが世界的な常識になっていると言う。

このような状況を踏まえ、児童生徒の生活習慣の実態を把握し、健康課題を明らかにするとともに、日常的にタブレットを使用した学習に携わる教職員への働きかけを行うことで、児童生徒の生活改善、将来の子ども達の近視抑制につながると考え本主題を設定した。

2 研究仮設

- (1) 児童生徒のデジタル機器の使用状況と身体に感じる不調の現状を明らかにすることにより、健康課題が見えてくるだろう。
- (2) 教職員の意識を知り、目の健康についての啓発活動をすれば、デジタル機器のよりよい使用についての意識を高め、児童生徒の生活改善に生かせるだろう。

3 研究経過

2021年 (令和3年度)	○研修テーマの検討 ○アンケート作成
2022年 (令和4年度)	○アンケート作成 ○アンケート実施（児童生徒・教職員対象）
2023年 (令和5年度)	○教職員向け指導資料作成と配付 ○学校医（眼科）土井靖子先生による研修会 「児童生徒の近視について（進行予防を含めて）」 ○教職員向け事後アンケートの作成と実施

4 研究内容

《仮説1》

(1) 児童生徒の実態調査

各中学校区で児童生徒向け生活習慣アンケートを実施した。令和4年度の実施にあたり、児童生徒の目の健康に関する現状が把握しやすくなるよう改良し、生活習慣に関する質問の中から、「目の健康」に関する項目に注目して健康課題を探った。

【調査期間】2022年9月27日（火）～12月1日（木）

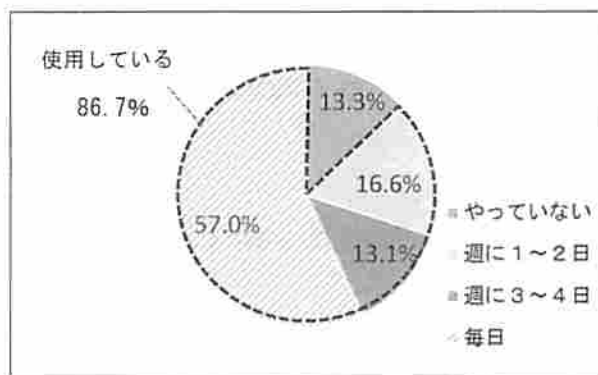
【対象】 A 中学校区（小学校3校、中学校1校）小学4～6年生、中学1～3年生
B 中学校区（小学校3校、中学校1校）小学4～6年生、中学1～3年生
計 1510人

【方法】Google フォームを使ったアンケート調査（資料1）

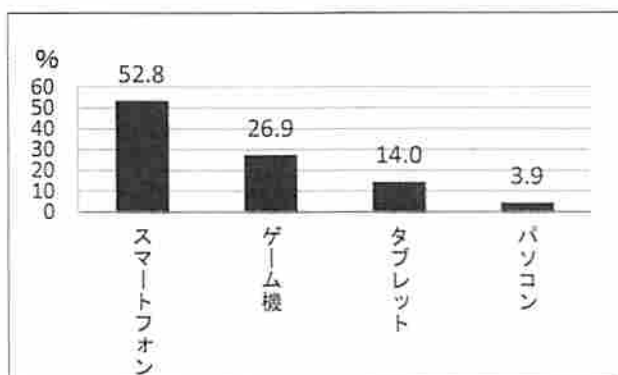
【結果】

- ・「あなたは平日、学校の課題や宿題以外でデジタル機器を使用していますか」の質問には86.7%の児童生徒が使用していると回答した。アンケートを実施した全ての学校で、「毎日やっている」と答えた児童生徒が一番多く、57.0%となった。使用しているデジタル機器はスマートフォンが52.8%と半数以上で、次いで、ゲーム機、タブレットの順が多かった。

<図1 平日のデジタル機器使用>

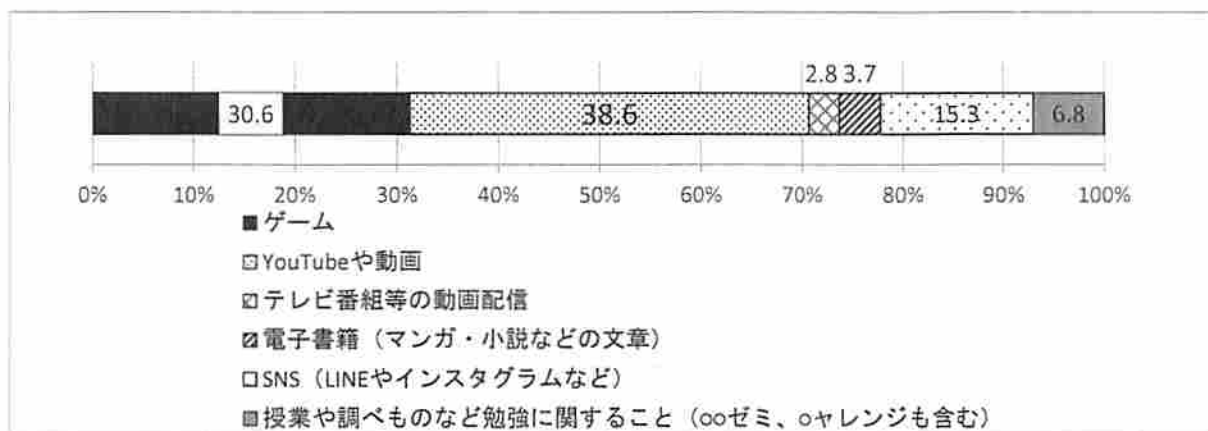


<図2 主に何を使ってやることが多いですか>



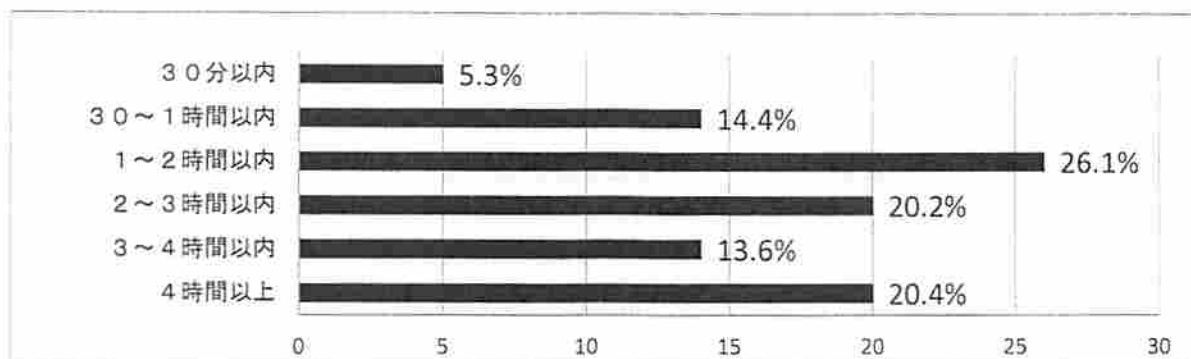
- ・「何をよくやっていますか」の問いで最も多かったのは、YouTube や動画で38.6%であり、授業や調べ物等、勉強に関することは6.8%と少なかった。

<図3 何をよくやっていますか>



- ・1日の使用時間については、1時間から2時間以内が26.1%で最も多かったが、2時間から3時間が20.2%、4時間以上が20.4%ずつおり、ばらつきがみられた。

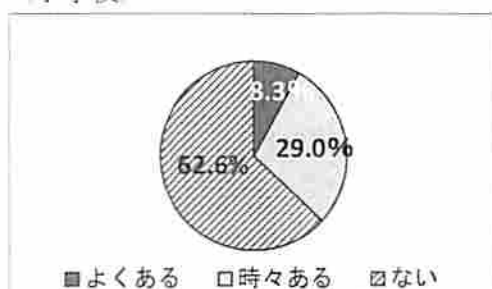
＜図4 1日にどれくらい使っていますか＞



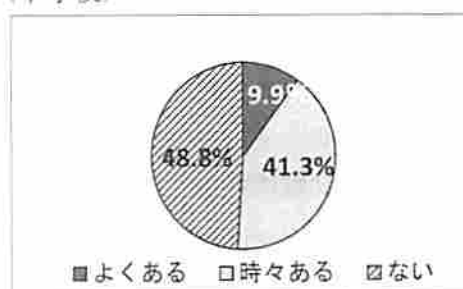
- ・「ゲームやインターネットを使っていて困ったこと」については校種ごとに比較した。

目が疲れる

〈小学校〉



〈中学校〉



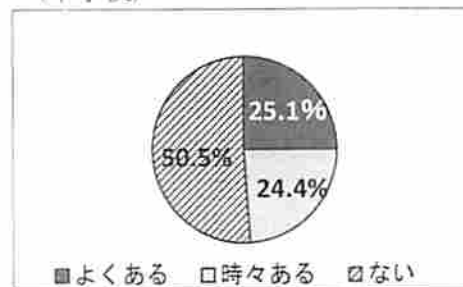
目の疲れがよくある・時々あると感じている小学生は37.3%、中学生は51.2%いた。中学生では、約半数が目の疲れを自覚している。

視力が低下した

〈小学校〉



〈中学校〉



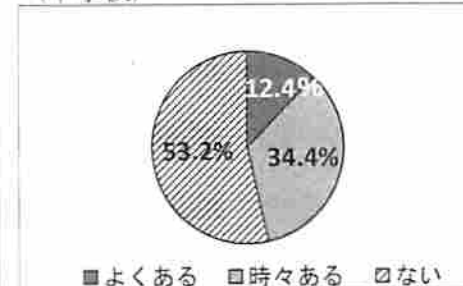
中学生の約半数の49.5%が視力が低下したと回答している。

夜遅くまで使用して睡眠不足になった

〈小学校〉



〈中学校〉



中学生は約半数の46.8%が睡眠不足になったことがあると回答している。

- ・ゲームやインターネットの使用で、身体面、精神面で困ったことの上位に「目の疲れ」と「視力低下」が入った。アンケート実施前に多くなるだろうと予測していた「頭痛」や「睡眠不足」よりも高い数値だった。児童生徒が、デジタル機器の使用に際して、目の健康について困り感を持っていることがわかった。

《仮説2》

(1) 教職員アンケートの実施と考察

健康課題と目の健康について、教職員の意識を知るためにアンケートを実施した。

【調査時期】 2022年9月29日(木)～12月6日(火)

【対象】 A中学校区(小学校3校、中学校1校)教職員

B中学校区(小学校3校、中学校1校)教職員 計 156人

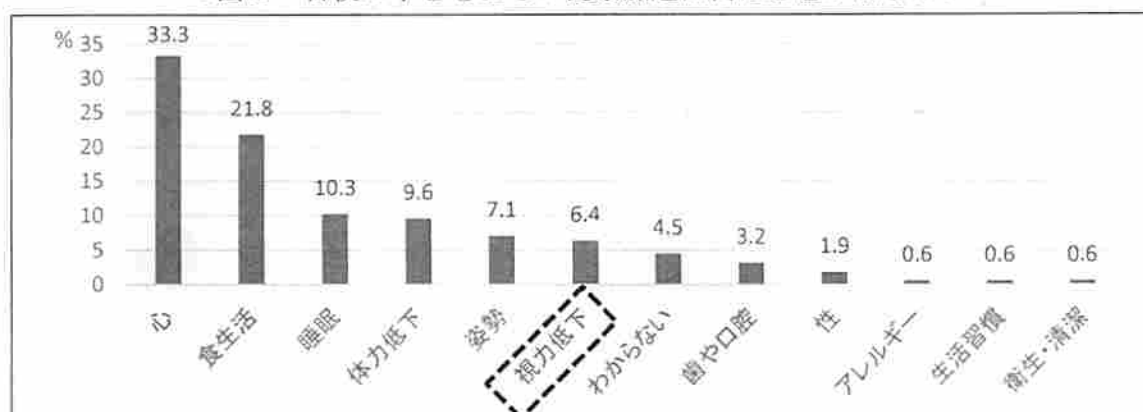
【方法】 無記名による Google フォームを使ったアンケート調査(資料2)

【結果】

① 教職員が感じる子どもたちの健康課題について

・「自校の子どもたちの健康課題は何だと思いますか」という問いに対し、「心の健康に関すること」が33.3%で一番多く、「視力低下」を課題と捉えている教職員は6.4%しかいなかった。視力低下は痛みもなく、目には見えないものであり、子どもから困り感を訴えてこないため、教職員の問題意識が低いのではないかと考えられる。また、全体的な健康課題として、十分に認識されていないことが推察される。

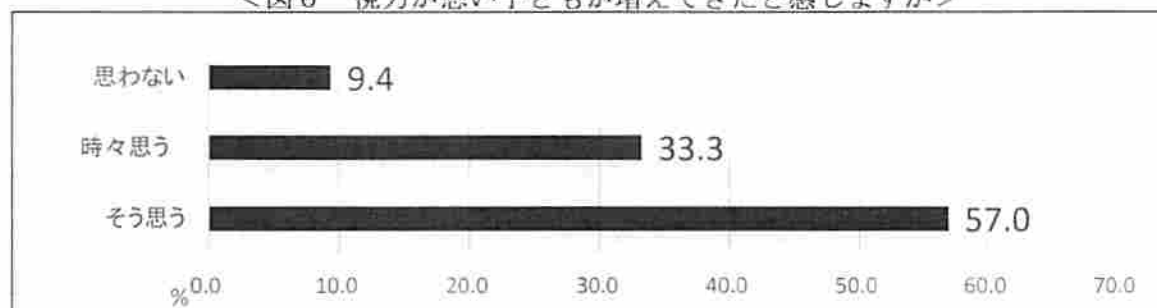
<図5 自校の子どもたちの健康課題は何だと思いますか>



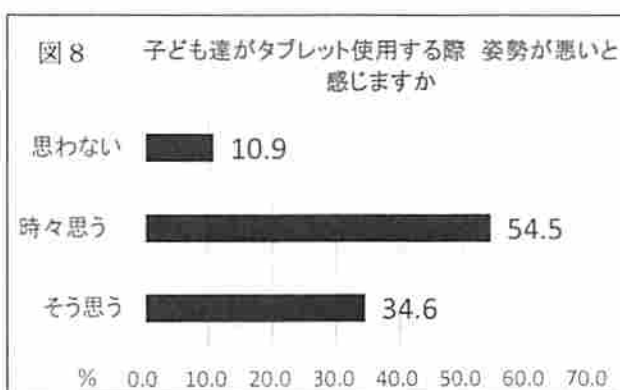
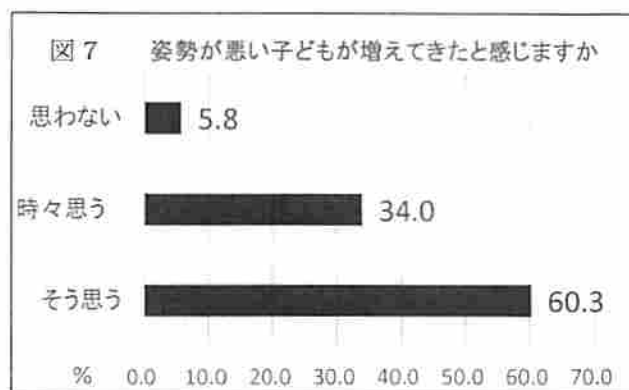
② 自校の子どもたちの視力と姿勢について

・「視力が悪い子どもが増えてきたと感じますか」の問いに「そう思う」「時々思う」と回答した教職員は90.3%だった。

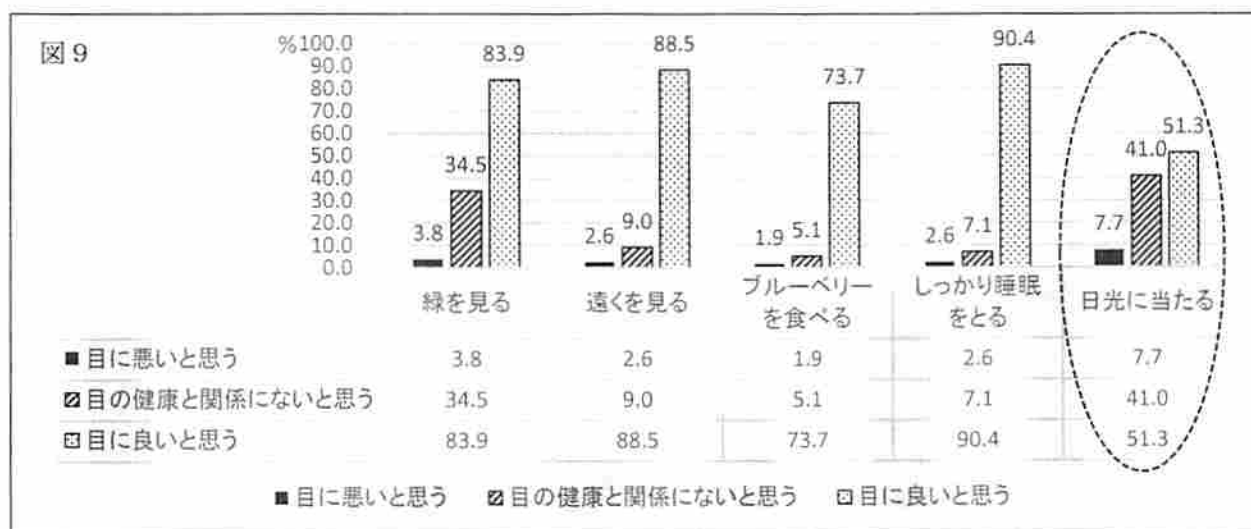
<図6 視力が悪い子どもが増えてきたと感じますか>



・「姿勢が悪い子どもが増えてきたと感じますか」の問いに「そう思う」「時々思う」と回答した教職員は94.2%で、多くの教職員が子どもたちの姿勢について課題があると感じていることがわかった。また、タブレット使用の際に姿勢が悪いと感じるかの問いに「そう思う」「時々思う」と回答した教職員は89.1%であり、姿勢に対する課題意識は、タブレット使用時に限らないということもわかった。

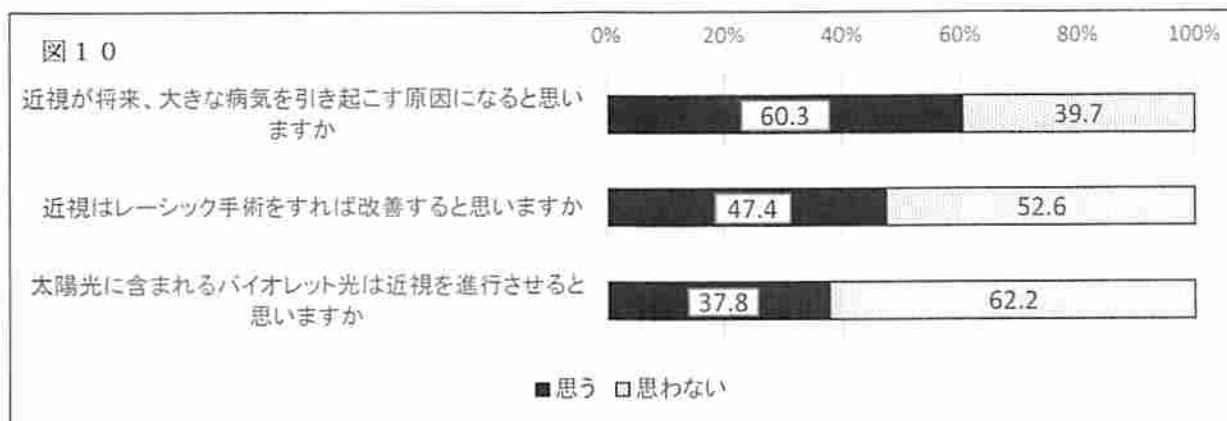


③目の健康に関する知識について



・「日光に当たる」ことが目の健康に良いと思う教職員が、他の項目と比べて低い数値になった。また、日光に当たることが「目の健康と関係ない」と思っている教職員が多くなっており、外遊びや体育で日光に当たることのメリットについて伝えることの必要性がある。

④近視に関する知識について

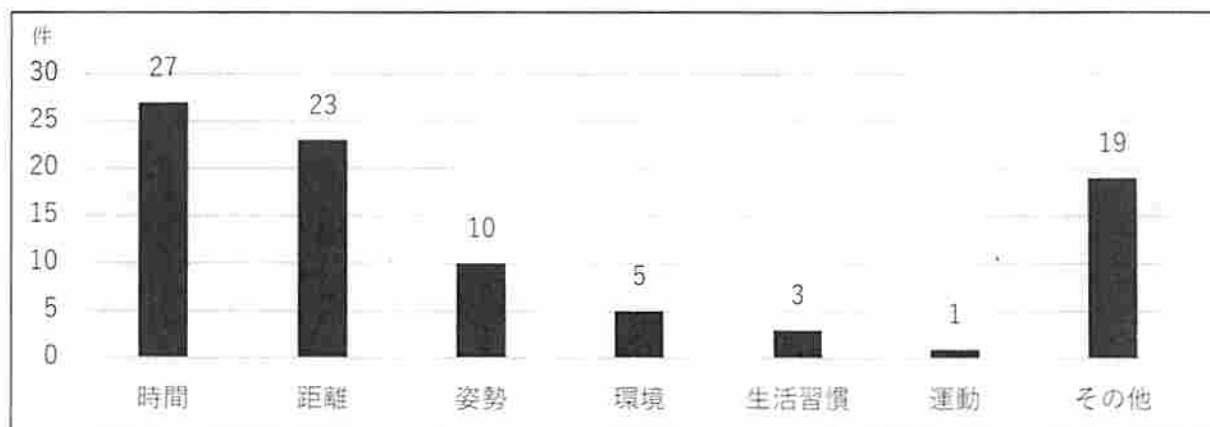


・近視が大きな病気につながると思っている人が60.3%だった。近視が将来的な問題の原因になることはわかっているが、早急に取り組まなければならない子どもたちの健康課題として捉えていないことが推察された。

⑤タブレット使用時の指導事項について（資料3）

- ・指導内容としては、「時間」に関する内容が27件と一番多く、次に「(タブレットとの)距離」に関する内容が23件、次に「姿勢」に関する内容の10件となった。
- ・タブレットとの距離に関する内容も、姿勢の指導の一環と考えると、33件で一番多くなる。
- ・時間についての記述の中で「目を休めること」について具体的な記述があるのは2件のみで、使用時間とともに、休憩の取り方についての具体的な指導を促していく必要性を感じた。
- ・外遊びについての記述は1件のみで、視力と外遊び（日光に当たること）の必要性を結びつけて考えられている教職員は、あまりいないことがうかがえる。
- ・より具体的な指導内容の提示ができれば、教職員の意識が高まり、指導の充実につながるのではないかと考えられる。

<図12 タブレット使用時の指導事項>



(2) 教職員向け指導資料「瞳キラキラ」の作成・配付（資料4、資料5）

教職員の事前アンケートでは「視力低下」を健康課題ととらえている教職員は少なかったが、児童生徒のアンケートでは、目の疲れや視力低下などの困り感がありながら、デジタル機器を使用している児童生徒が多かった。

そこで、「瞳キラキラ」と名付けた指導資料を作成して、2023年9月から11月までの期間、教職員を対象に、毎月2回配付し、目の健康に関する啓発活動を行った。

デジタル機器のよりよい使用について、教職員の意識を高めることができるように内容の検討を行い、「外あそびと目の健康」「視力低下を防ぐには」等、下記の6つの内容にまとめた。教職員を対象とした指導資料だが、ホームルーム等での保健指導につながることも考え、保健便りのような形式にし、「瞳キラキラ」というなじみやすい題名、わかりやすい内容、読みやすい文章になるよう工夫した。

配付月	内容
9月	No.1 「外あそび」と目の健康
	No.2 視力低下を防ぐには
10月	No.3 メディア機器を使う時の姿勢・テレビを見る時の姿勢
	No.4 「睡眠」と「目の健康」
11月	No.5 目に良い食べ物
	No.6 目のトレーニング

(3) 「瞳キラキラ」配付後の教職員向けアンケート調査

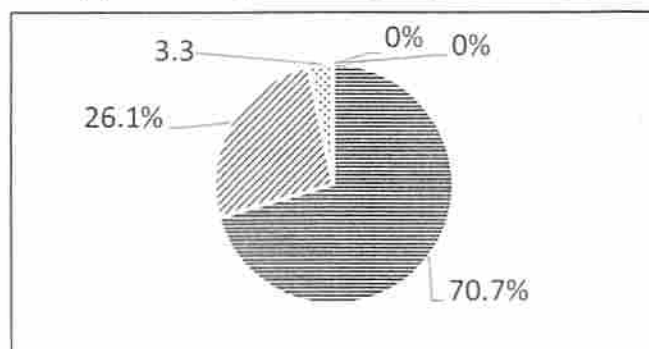
【実施時期】 2023年12月

【対象】 A中学校区（小学校3校、中学校1校）

B中学校区（小学校3校、中学校1校） 計169人

【方法】 無記名による Google フォームを使ったアンケート調査（資料6）

<図13 「瞳キラキラ」を読んでの感想>



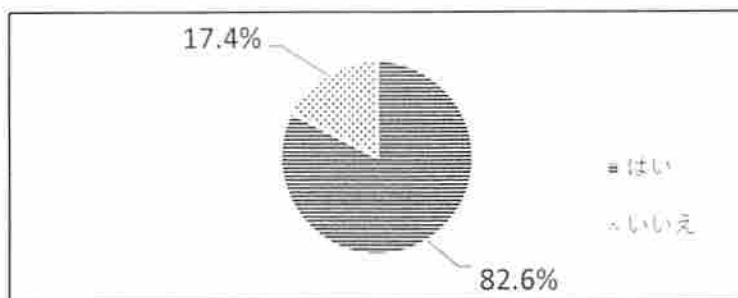
参考になった	70.7%
まあまあ参考になった	26.1%
普通	3.3%
あまり参考にならない	0%
参考にならない	0%

指導資料「瞳キラキラ」による啓発活動の効果を知るため、配付終了後の12月に、教職員を対象にしたアンケート調査を実施した。

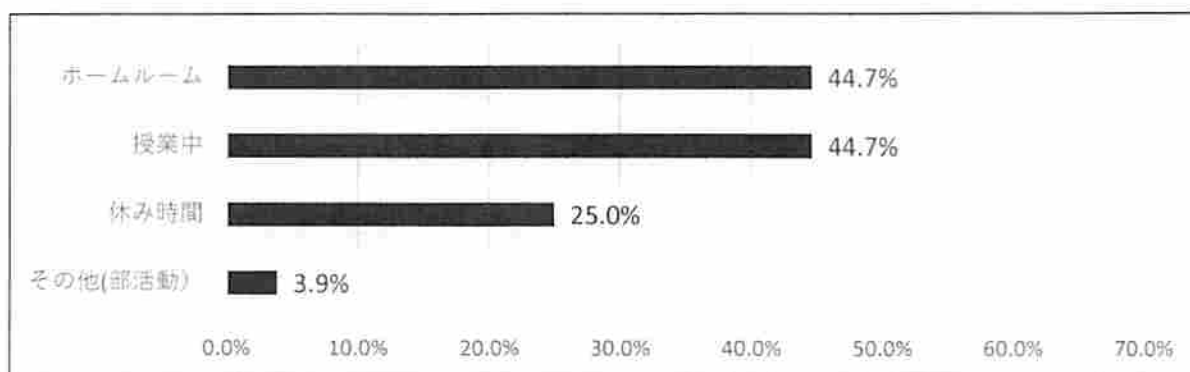
「瞳キラキラ」を読んだ後の感想では、「参考になった」（70.7%）という回答が一番多く、次いで「まあまあ参考になった」（26.1%）が多い結果となった。この結果から「瞳キ

ラキラ」は、教職員の目の健康やデジタル機器のよりよい使用についての意識を高めることに効果があった。

＜図14 指導につなぐことはできましたか＞

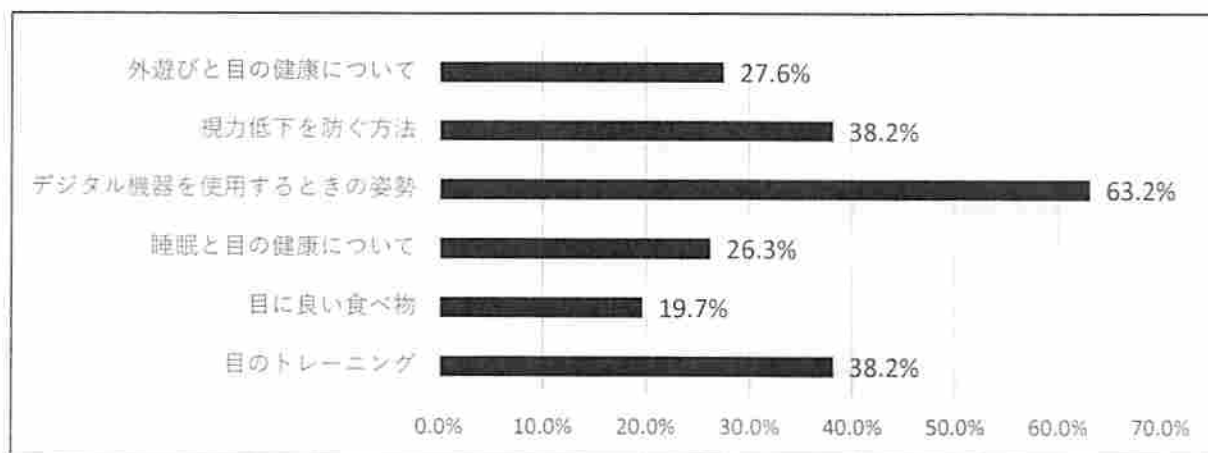


＜図15 どの場面で指導につなぐことができましたか＞



「指導につなぐことができましたか」の問いでは、82.6%の教職員が「はい」と回答した。また、「どの場面で指導につなぐことができましたか」の問いでは、「ホームルーム」44.7%、「授業中」44.7%が多かった。

＜図16 参考にした内容はどれですか＞



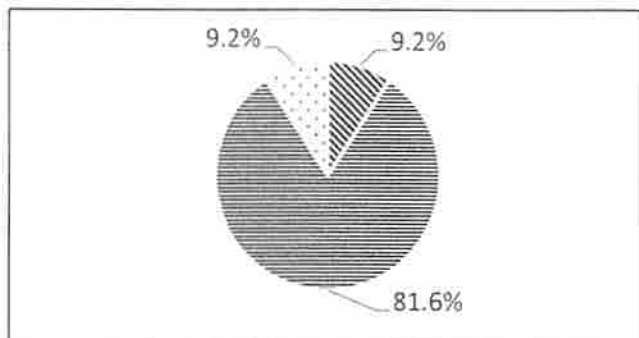
指導の参考にした内容は、「デジタル機器を使用するときの姿勢」63.2%が一番多く、次いで「視力低下を防ぐ方法」38.2%、「目のトレーニング」38.2%が多かった。

指導資料「瞳キラキラ」を配付する前のアンケート調査の中で、「視力低下」や「姿勢」を子どもの健康課題と捉えている教職員が多くいた。教職員自身の関心の高い内容が、指導資料に含まれていることも指導につながった一因ではないかと考えられる。

教職員対象の事前アンケート調査の中で、外遊びを課題とする記述は1件だけだったが、指

導資料配付後のアンケート調査では、「外遊びと目の健康について」の活用は27.6%の回答があった。このことから、近視の予防のためにも外遊びが大切であるという意識を高めることができた。

＜図17 児童生徒の様子に変化はありましたか＞



あった	9.2%
まあまああった	81.6%
なかった	9.2%

「児童生徒の様子に変化はありましたか」の質問では、「あった」9.2%、「まあまああった」81.6%という結果だった。

「具体的に指導したことは何ですか」の問いでは、「タブレットを使用する時の姿勢や目への影響」「タブレット使用時の画面との距離」「寝る前のスマホの使い方」「目のトレーニング」「外で日光に当たることの必要性」などの回答があった。このことから、教職員が指導資料を読み、その中の内容を活用して保健指導につながったことがわかった。

指導につながらなかったと回答した教職員に、「どんなことならやってみたいですか」と質問したところ、「教室に掲示する資料」、「視力が落ちていることに児童自身が、確認できるようなことをさせたい。ほとんどの子どもが、自分の視力が落ちていることに気づかずにいた」「学校の検診の時期に合わせておかしなと、残りにくいと思う」等の意見があった。また、自由コメントの中には、「大変良い資料で参考になった。」という意見が複数ある中、「保健指導を行う時間が確保できない」という意見もあった。

今回、指導資料「瞳キラキラ」の発行で、教職員の目の健康に対する意識等が高まり、子どもへの保健指導につながる成果が得られた。しかし、保健指導については、教職員一人一人に委ねる結果となったため、取り上げる内容や時間の確保について統一できず、教職員によってばらつきが出る結果となった。

5 成果と課題

(1) 成果

- ・児童生徒にアンケートを実施し、デジタル機器の使用の現状と健康課題を明らかにすることができた。
- ・教職員にアンケートを実施することで、目の健康に関する意識を知り、教職員に具体的な資料（瞳キラキラ）を提供することができた。
- ・指導資料を提供することで、教職員に対し、目の健康に関する指導への意識づけをすることができた。
- ・指導資料「瞳キラキラ」の発行による情報提供で、教職員の目の健康に対する意識等が高まり、子どもへの保健指導につながる成果が得られた。

(2) 課題

- ・教職員に指導への意識づけをすることはできたが、実際に継続的な指導を行うには、さらに働きかけが必要である。
- ・教職員への働きかけを継続することで、子ども達の目の健康への意識を高めることにつなげていきたい。
- ・保健指導については、教職員一人一人に委ねる結果となったため、取り上げる内容や時間の確保について統一できず、教職員によってばらつきが出た。指導計画や指導内容を具体的に示すことで、指導の格差を埋めていきたい。

6 まとめ

ゲーム機・タブレット・スマートフォンなどのデジタル機器の使用が日常的になっている現在、健康を保ちながらどのように使用していくかが重要となってくる。

学習にも有効に利用され、利点も多いが、視力への影響を中心に様々な健康へのリスクが懸念される。目の健康に関する意識を高め、健康へのリスクを下げるために、今後も養護教諭として、教職員に働きかけ、子どもたちへの指導につなげていきたいと考える。

【参考文献】

- ・土井靖子(2023)成田市学校保健会報 第94号 P. 1
- ・公益社団法人日本眼科医会HP 気をつけよう子どもの近視
- ・「こどもの視力低下ガイドブック」 ロート製薬株式会社
- ・「子どもの目を守る本」 監修：三木淳司
- ・小学校保健ニュース(少年写真新聞社)
- ・「Tarzan」No. 844 マガジンハウス
- ・「健」R4. 10月号 日本学校保健研究社
- ・「なんよう眼科クリニック HP」
- ・「子どもの目がぐんぐんよくなるトレーニング」 著：林 督元
- ・「1日1分、2週間 眼トレ 日比野式&林田式」著：日比野佐和子 監修：林田 康隆

【共同研究者】

成田市立成田小学校	吉田 知華子	成田市立遠山小学校	藤崎 めぐみ
成田市立三里塚小学校	清水 麻里子	成田市立豊住小学校	猪又 香
成田市立成田中学校	柳澤 晶子	成田市立遠山中学校	實川 美千代

(旧メンバー 五十音順)

在原 優貴 土屋 ひろ子 湊 純子

資料編

〈資料編の内容〉

資料1 生活習慣に関するアンケート（児童生徒）

資料2 教職員アンケート

資料3 教職員アンケート結果（具体的な指導内容）

資料4 「瞳キラキラ」発行前お便り

資料5 「瞳キラキラ」No.1～No.6

資料6 配付後アンケート（教職員）

資料7 配付後アンケート結果（記述）

資料8 A小学校 6年生の感想

生活習慣に関するアンケート (Google フォームにて)

このアンケートは、みなさんの家や学校での生活についての様子についてたずねるものです。

学校がある日のあなたの生活について、あてはまる番号を選びましょう。

1 メールアドレス

2 学校名を選んでください。

1つだけマークしてください。

- 遠山小学校
- 三里塚小学校
- 本城小学校
- 遠山中学校
- 成田小学校
- 豊住小学校
- 美郷台小学校
- 成田中学校

3 学年を選んでください。

1つだけマークしてください。

- 小学4年生
- 小学5年生
- 小学6年生
- 中学1年生
- 中学2年生
- 中学3年生

4 クラスを選んでください。

1つだけマークしてください。

- 1組・A組
- 2組・B組
- 3組・C組
- 4組・D組
- 5組・E組
- 6組・F組

5 性別を選んでください。

1つだけマークしてください。

- 男
- 女
- 回答しない

6 名前をひらがな・カタカナで入力してください。

7 あなたはいつも何時ごろ寝ていますか。

1つだけマークしてください。

- 午後9時より前
- 午後9時から10時のあいだ
- 午後10時から11時のあいだ
- 午後11時から午前0時のあいだ
- 午前0時から1時のあいだ
- 午前1時から2時のあいだ
- 午前2時から3時のあいだ
- 午前3時よりおそい

8 あなたはいつも何時ごろ起きますか。

1つだけマークしてください。

- 午前5時30分より前
- 午前5時30分から6時のあいだ
- 午前6時から6時30分のあいだ
- 午前6時30分から7時のあいだ
- 午前7時から7時30分のあいだ
- 午前7時30分よりおそい

9 あなたは平日、学校の課題や宿題以外でデジタル機器を使用していますか。

1つだけマークしてください。

- やっていない これでアンケートは終わりです。
- やっている 週に1～2日
- やっている 週に3～4日
- やっている 毎日

質問9でデジタル機器を使用していると答えた人

10 主に何を使ってやることが多いですか。

1つだけマークしてください。

- スマートフォン
- タブレット
- パソコン
- ゲーム機 (switch、DS、PSP)
- その他

11 何をよくやっていますか。よくやるものを2つ選びましょう。

当てはまるものをすべて選択してください。

ゲーム

YouTube や動画サイト

テレビ番組などの動画配信

電子書籍 (マンガ・小説などの文章)

SNS (LINE やインスタグラムなど)

授業や調べものなど勉強に関すること (〇〇ゼミ、〇チャレンジも含む)

その他

12 1日にどれくらい使っていますか。

1つだけマークしてください。

- 30分以内
- 30～1時間以内
- 1～2時間
- 2～3時間
- 3～4時間
- 4時間以上

13 ゲームやインターネットをやるにあたり、家族と約束していることはありますか。

当てはまるものをすべて選択してください。

特に約束していることはない。好きだけ使っている。

特に約束していることはないが、自分のなかで決まりを作っている。

使える時間が決まっている。(例：1時間以内)

使って良い時間が決まっている。(例：1時間以内)

使って良い時間が決まっている。(例：夕食後から午後8時まで)

使う部屋や場所が決まっている。(例：リビングにいるときだけ)

その他

ゲームやインターネットを使っていて困ったことを教えてください。

14 夜遅くまで使用していて、睡眠不足になった。

1つだけマークしてください。

- よくある
- 時々ある
- ない

15 夢中になってしまい、勉強中、気がちってしまう。

1つだけマークしてください。

- よくある
- 時々ある
- ない

16 頭が痛くなる。

1つだけマークしてください。

- よくある
- 時々ある
- ない

17 目が疲れる。

1つだけマークしてください。

- よくある
- 時々ある
- ない

18 イライラした。

1つだけマークしてください。

- よくある
- 時々ある
- ない

19 姿勢が悪くなった。

1つだけマークしてください。

- よくある
- 時々ある
- ない

20 友だちとトラブルになった。

1つだけマークしてください。

- よくある
- 時々ある
- ない

21 視力が低下した。

1つだけマークしてください。

- よくある
- 時々ある
- ない

教職員アンケート (Google フォームにて)

1 学校名を選んでください。

1つだけマークしてください。

- 遠山小学校
- 三里塚小学校
- 本城小学校
- 遠山中学校
- 成田小学校
- 豊住小学校
- 美郷台小学校
- 成田中学校

2 職種を選んでください。

- 管理職
- 学級担任、特別支援学級担任
- 専科
- 上記以外

3 年代を選んでください。

- 20代
- 30代
- 40代
- 50代
- 60代

4 経験年数を選んでください。(学校現場で子どもと関わる仕事をしていた年数)

- 1～5年
- 6～10年
- 11～20年
- 21～30年
- 31年

5 性別を選んでください。

- 男性
- 女性
- 無回答

6 自校の子どもたちの健康課題は何だと思われますか。

1つだけマークしてください。

- 歯や口腔に関すること
- 視力低下に関すること
- 睡眠に関すること
- 衛生・清潔に関すること
- 食生活に関すること
- 姿勢に関すること
- 心の健康に関すること
- 性に関すること
- アレルギーに関すること
- 体力低下に関すること
- わからない
- その他

7 ICTを活用した授業が増えてきていますが、タブレットを利用するにあたり、健康面について指導時に配慮していることはありますか。

1つだけマークしてください。

- 特にしていない 質問9にスキップします
- どのくらいの時間使用するか 質問8にスキップします
- いつの時間帯に利用するか 質問8にスキップします
- 利用する場所の環境（明るさなど） 質問8にスキップします
- 利用する際の姿勢（画面との距離など） 質問8にスキップします
- 利用する内容 質問8にスキップします
- その他

8 具体的にどのような指導をされていますか。

目に関する質問

9 子どもたちの様子について、当てはまるところにチェックをしてください。

	そう思う	時々思う	思わない
①視力が悪い子どもが増えてきたと感じますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
②姿勢が悪い子どもが増えてきたと感じますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
③子どもたちがタブレットを使用する際、姿勢が悪いと感じますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10 目の健康について、当てはまるところにチェックをしてください。

	目に悪いと思う	目の健康と関係ないと思う	目に良いと思う
①緑を見る	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
②遠くを見る	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
③ブルーベリーを食べる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
④しっかり睡眠をとる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⑤日光にあたる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

11 目の健康について、当てはまるところにチェックをしてください。

	思う	思わない
①近視が将来、大きな病気を引き起こす原因になると思いますか。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
②近視はレーシック手術をすれば改善すると思いますか。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
③太陽光に含まれるバイオレット光は、近視を進行させるとは思いますか。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12 タブレットを1時間使用したら、目を何分休ませればよいか知っていますか。

- 0分
- 10分
- 20分
- 30分
- 40分
- 50分
- 60分
- 60分以上

資料3

教職員アンケート：問8 具体的な指導内容（自由記述）

分類	内容
時間 (27)	1 ・1日のうちで、どの教科で使用するか検討している。
	2 ・タブレットを使う時間、話し合いの時間、書く時間など、けじめをつけている。
	3 ・家での使用時間を保護者と決めるなど
	4 ・一日の使用時間を制限している。
	5 ・使用する目的を予め伝えて、時間なども考えながら使用するようにと。
	6 ・使用できる時間を決め、時間が過ぎたらロックするなどの方法をとっている
	7 ・使用する際は、時間を決めて使い始めている。
	8 ・タブレットの使用は時間を決めている。
	9 ・長時間の使用にならないように気をつけています
	10 ・長時間やりすぎないようになど
	11 ・使用時間とタブレットとの距離が近くなるように注意している。
	12 ・使用してよい時間を決めてそれ以外で使用しないように話をしている。
	13 ・長時間続けないように声かけをしている。
	14 ・家庭で使用する際には、長時間使用しない
	15 ・必要のない場合は使用しない。使用を限定定期にする。
	16 ・使用した際は、休息の時間を設けるように指導している。
	17 ・1時間全てがタブレットを使用した調べ学習等にならないようにしている
	18 ・時間
	19 ・長時間使用にならないよう最長で2時間までとし、その後は端末使用を控え目を休めるようにしている。
	20 ・長時間、続けてタブレットを使用しないようにこちらも時間に気をつけて使わせるようにしたり、声をかけるようにしている。
	21 ・使う時間を決め、メリハリをつける。家庭で使う際は、家族と約束した時間内で使用するよう指導している。
	22 ・晴れた日の休み時間は使わない、22時までの使用にする
	23 ・なるべく長時間使用しないように配慮している。
	24 ・長時間使わないように注意する
	25 ・家庭の中での時間の使い方を確認してもらい、生徒本人がやるべき優先順位を考えさせ、タブレットを使う時間を考えてもらうようにしています。
	26 ・連続使用の時間について
	27 ・45分の授業の中で15分を目安に使うようにさせている
距離 (23)	1 ・机・椅子の姿勢で足の位置とタブレットとの距離を意識させている
	2 ・画面からの距離や、姿勢について声かけしている。
	3 ・タブレット使用時には、大体腕を軽く伸ばしたくらいの距離を離して使用する。姿勢を正して使用する。
	4 ・画面に近づきすぎないようにすること。
	5 ・画面との距離が近いと感じた生徒にはその場で声をかけ、「日頃から画面との距離を離すようにした方が良い」と指導している。
	6 ・保健の授業中に画面との距離が近い生徒へ声をかける。また、視力に関しても、保健の観点から話をしている。
	7 ・画面に顔を近づけさせない
	8 ・目が近くなるようにする。明るい場所を意識させる。画面が暗い設定にしないようにさせる。
	9 ・タブレットを机の上に立てて使用し、目との距離を保つ。

	10	・字を書く時と同様だが、画面に顔を近づけすぎない。
	11	・目とタブレットの距離を近くしすぎないように声をかけています。
	12	・机に置いて適度な距離でタブレットを見るように指導している。
	13	・距離が近い生徒への声かけ
	14	・顔と画面が近づきすぎないように伝えている。
	15	・画面に近づきすぎない。
	16	・上着でタブレットと頭を覆って見ていた児童への指導。
	17	・タブレットを使用する際に目を近づけすぎないこと、給食の際によく噛むこと、好き嫌いなく食べることなど。
	18	・タブレットの置く位置を、「ポジション1・2・3」などと子どもたちと決め、配置や画面との距離、姿勢などを適切にとれるように指導している。タブレットを大切に扱えるように、合わせて指導している。
		「時間」11、「姿勢」3・4・5、「環境」2 「距離」の内容も含む。
姿勢 (10)	1	・利用するときの姿勢について、気になる生徒には、注意するようにしている。
	2	・正しい姿勢で椅子に座り、タブレットを使用すること。
	3	・姿勢が悪く、画面との距離が近い場合に、姿勢を起こすよう声かけをしています。
	4	・目が近くなりすぎないように姿勢について声をかけている。
	5	・一人一台端末の使用は、学習の個別化と個性的な学びの両側面を与え、学びの多様性の実現に向けて、大きな前進をしているように思う。その便利さゆえに、学びの基盤が構築されないと、「学ぶためのツール」から逸脱してしまうように感じる。本校の児童の実態として、姿勢が崩れやすい児童が多い。校内行事で、持久走の5分間走が行われているが、質問の解答にも関連するように、体幹を感じず、腰が落ち、頭が前に出て走る児童が多い。特別支援学級では、姿勢を保つための認知や知覚の曖昧さがあるため、特に姿勢が崩れやすい児童には、机上に手本となるイラストを貼り付けて、常に意識できるように促している。また、タブレット端末を使用する際には、肩が前に出て、背骨が丸くなり、呼吸が乱れやすくなるので、「立腰」の声かけを口うるさくするように努めている。腰が立てば、自然と画面との距離を保てるため、今後も継続して指導していきたい。
	6	・タブレット学習をする際、良い姿勢でタブレットを使用するように声をかけている。
		「距離」1・2・3・18 「姿勢」の内容も含む。
環境 (4)	1	・画面が見づらくないか確認している。
	2	・タブレットを机上で使う タブレットと顔との距離 画面の適正な明るさ
	3	・画面を暗くするようにする
	4	・明るいところで実施、時間帯
生活習慣 (3)	1	・正しい生活習慣について
	2	・早寝 早起き 朝ご飯
		「距離」17 「生活習慣」の内容を含む
運動 (1)	1	・体力低下が気になるため、朝の会の時間に軽い運動を取り入れたり、業間や昼休みは外で遊ぶよう声かけをしている。
その他 (19)	1	・学級の生徒へタブレットの使用方法も含め、視力に関連させて話をしている。
	2	・目的以外の使用をしないようにすること
	3	・学習に関係することに限ること
	4	・学習と関係のないものを調べないようにすること
	5	・不適切なサイト等への利用制限など、モラル面における指導
	6	・必要な時以外は見ないように指導している。
	7	・声かけをしている。
	8	・子どもに害があるのは見ない
	9	・内容が担当学年にふさわしいか心がけている。
	10	・学習に関係のないことで使用しないようにすること

11	・生徒にとって適切な内容かどうかを事前に確認している。
12	・時間設定と授業内での活用内容
13	・机間指導は後ろの方で行う
14	・関係ないものを見ていたら指導する
15	・教育相談など
16	・タブレットと紙媒体を併用し、タブレットばかりを見ないようにしている。
17	・児童のサポート
「距離」16・18 「その他」の内容を含む	
※網掛けの内容は、複数の分類の内容を含む。	

令和5年9月

成田・遠山中学校地区 教職員のみなさんへ

成田市養護教諭会
(成田中学校区養護教諭)
(遠山中学校区養護教諭)

教職員向け便り「瞳キラキラ」発行について（お知らせ）

日頃より、養護教諭の執務に際し、先生方のご理解とご配慮に感謝申し上げます。
また、昨年度は、生活習慣に関するアンケートへのご協力をありがとうございました。

そのアンケート集計より、成田・遠山中学校区養護教諭会で「児童生徒の視力低下を防止するために ～教職員の目に関する意識向上に関する取り組み～」といったテーマで研究を取り組んでいくことになりました。

その実践のひとつとして、9月より11月まで教職員向けのお便り「瞳キラキラ」を毎月第1、3週に発行させていただきます。各学校の養護教諭が作成していきますので、是非ご覧ください。先生方の視力への理解が深まり、授業中やタブレット利用等の際に子どもたちへの声掛けに役立てていただけますと嬉しいです。

ご一読いただいた後、先生方の率直なご感想もいただけますと幸いです。
今後ともよろしく申し上げます。

瞳キラキラ

成田市
成田・遠山地区
養護教諭会
No. 1



「外あそび」と目の健康って関係あるの？

子どもたちの「近視」が毎年増加傾向にあります。なぜ、近視が問題なのか・・・？
将来、緑内障や網膜剥離、近視性黄斑症等の失明につながる病気が非常に高くなる
とされているためです。

★ 近視が進行する3つの要因 ★

①近業作業

本、漫画、雑誌、
ゲーム、動画等

②遺伝

両親いずれかが強度近
視の場合発症リスク高

③野外活動の減少

太陽光の中の光が近視
抑制に効果がある!!



新型コロナウイルス感染症流行の影響で、小児のデジタル機器の視聴時間は増加している一方、
外遊びや外での活動が減少している。

近視の予防

外に出て、日光を浴びる

～近視がある子もない子も 1日2時間は外にでよう！～

野外活動時間が長ければ、近視になるリスクが低くなります。また、両親ともに近視でなく
ても、野外活動時間が長ければ、近視になりやすいこともわかっています。

【1日2時間、どうやって確保すれば・・・？】

- ★学校の昼休み+各休み時間以外に出る=1時間程度は外にいる
- ★体育の授業が外の場合+徒歩での登下校=1時間以上は外にいる
- ★木陰や建物の影等の暗そうなお場所でも、室内に比べると十分な照度を確保



「外にでる」ことが目の健康に関係している!!

機会がありましたら、子どもたちへぜひお伝えください。

晴中庭や気分
よく歩ける
場所を探し
ましょう。



参考文献：土井靖子（2023）成田市学校保健会報 第94号 p.1
公益社団法人日本眼科医会HP 気をつけよう子どもの近視
こどもの視力低下ガイドブック ロート製薬株式会社

瞳キラキラ

成田市
成田・遠山地区
養護教諭会
No. 2



視力低下を防ぐには・・・

ポイント



- ・眼を教科書やタブレットなどから30cm以上離す。
- ・20～30分に1回20秒以上（できれば1分以上）20feet（約6m）遠くを見る。

3つの20と
覚えましょう!

長時間のゲームは近視を進行させることも

- ・手持ちタイプの小型のゲーム機は画面が小さく、ゲーム機との距離が近くなる。
- ・長時間小さい画面を見続け、遠くを見るタイミングがない。（目を休める時間がない。）
- ・手持ちタイプのゲーム機では目との距離が近くなりやすい。

大画面でできるものを選ぼう!!

- ・テレビなどの大きな画面で見るようにする。⇒ 画面が大きいと離れたほうが見やすく、小さな画面を見続けるより、目への負担が軽くなります。

時間を決めて、目を休めよう!!

遠くを見ることは、眼の緊張を和らげます。近くを見続けることで毛様体筋の緊張状態が続
き、疲れ眼の原因になり、視力低下にもつながります。遠くを見ることで毛様体筋を緩め、眼
をリラックスさせることが大切です!

子どもたちが近くを見る作業が30分以上続いたら、室内の遠方を1分以上見るように、黒
板などに視線を移動するようにさせてください。タブレットなどを見続けることも近くを見る
作業が続いてしまうので、注意が必要です。

参考文献：「子どもの目を守る本」 監修：三木 淳司
土井 靖子（2023）成田市学校保健会報 第94号 P1

瞳キラキラ

成田市

成田・遠山地区

養護教諭会

No. 3



目に物を近づけて見続けると、目の筋肉に負担がかかり、目が疲れやすくなります。この状態が続くと、視力の低下にもつながります。デジタル機器(タブレット、スマートフォン、携帯ゲームなど)の画面でも、本などの紙でも、目への負担は同じ。近くを見る作業を長く続けると、近視のリスクを高めることとなります。目に負担がかからないような姿勢で使用しましょう。

メディア機器を使う時の姿勢ポイント

夢中になると、画面と目が近くなってくる。画面と目が、近くならないようにすること。



タブレットを使う時の姿勢

画面の角度を傾ける。(天井の照明が反射しない程度)

画面から目を30cm程度離す。

背筋を伸ばしイスに深く座る。

両足を床につける。

スマホ・携帯ゲーム機を使う時の姿勢

肘を机につけて機器を持ち、脇を締め、画面から目を30cm程度離して持つ。画面が小さいので、近づけて見てしまいやすいので注意が必要。



ゲームやスマホ等を使う時は前かがみの姿勢になります。30度前かがみになった時、頭の重さの約3倍の重さが肩にかかります(頭の重さは体重の約1/10)。体重40kgの人だと12kg(スイカ2玉程度)の重さの負担が、肩にもかかっていることとなります。



テレビを見る時の姿勢

画面幅の長さ×3離れる。

テレビ画面の縦の長さの3倍離れた所で、正面から見ます。

20~30分に1回
20秒以上
20フィート(6メートル)
画面から視線をそらして、
目の筋肉を休めましょう。

参考文献：小学校保健ニュース(少年写真新聞社)
こどもの視力低下ガイドブック(ロート製薬株式会社)

瞳キラキラ

成田市

成田・遠山地区

養護教諭会

No. 4



「睡眠」と「目の健康」

～こんな生活していませんか？～

夜、暗い部屋でスマホなどの画面を見ていませんか？

寝たままの姿勢で、スマホなどの画面を見ていませんか？

暗い中で、スマホなどの画面を見ています。目が疲れやすくなります。また、夜に光を浴びると脳が朝だと判断して「体内時計」が乱れ、睡眠に影響することが指摘されています。

寝たままの姿勢で、スマホなどの画面を見ています。姿勢が崩れ、目と画面の距離が近くなります。近くにだけ目のピントが合った状態が続くと、「近視」の原因になります。

～寝る前は、スマホなどのデジタル機器の使用をひかえましょう～



夜になると、脳の中で、眠りにみちびく「メラトニン」というホルモンが分泌されます。しかし、明るすぎると、その「メラトニン」の分泌がストップしてしまい、眠りが邪魔されるのです。また、スマホなどの光も「メラトニン」の分泌をさまたげます。よい睡眠をとるために、寝る30分前位からデジタル機器の使用はひかえましょう。

参考文献：「子どもの目を守る本」 監修：三木 淳司
「Tarzan」No. 844 マガジンハウス





目に良い食べ物って、な〜んだ？

〜ブルーベリーだけではないですよ〜

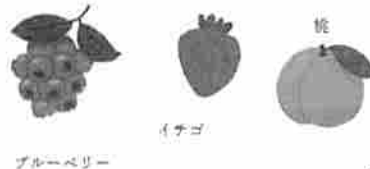
ビタミン

野菜に多く含まれています。野菜の場合「β（ベータ）カロテン」という成分が含まれていて、これは体内に入ることによってビタミンAに変化します。ビタミンAの働きは、網膜上で細胞の保護に用いられます。



アントシアニン

目にいい色素には、「アントシアニン」があります。不足すると、目がぼやけるなどの疲れ目の原因になります。



アスタキサンチン

サケやカニ、イクラ、エビなど魚介類に含まれています。近視を進ませない色素には、「アスタキサンチン」毛様体とって、水晶体のまわりについている筋肉の負担を和らげることがわかっています。毛様体は、ピンと調節をつかさどっている筋肉なのですが、その筋肉がコリ固まると焦点を合わせが低下し、近視が進みやよくなってしまいます。



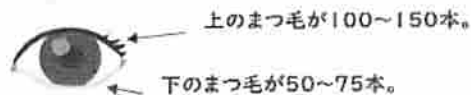
一日三食

バランスよく

食べることが大切です。



目のクイズ 人間のまつ毛は全部で何本くらい生えているでしょう???



答え

150~230本

まつ毛は、目の中にゴミが入るのを防ぐ役目をしています。



☆目のトレーニングに挑戦しよう☆

視力を回復させるためには、姿勢や食事を見直すことも大切ですが、軽い運動や目のトレーニングも効果的です。軽い散歩やウォーキングをすると、筋肉がほぐれ、体や目に酸素を取り込むことになり、目のトレーニングを行うと目につながる血流が良くなり、目の力が活性化します。今回の瞳キラキラでは、簡単にできる目のトレーニングを紹介します！

トレーニング①
ギザギザ・トレース

スタートからゴールまで、目だけで線を追いましょ。ゴールに着いたら、スタートまでもどりましょ。

トレーニング②
数字さがし

1から30までの数字を、目だけで順に探していきましょう。

〈参考文献〉

「子どもの視力がぐんぐん良くなるトレーニング」 著：林 哲元

「1日1分、2週間 眼トレ 日比野式&林田式」 著：日比野 佐和子 監修：林田 康隆

「瞳キラキラ」は、今回が最終号です。お読みいただいたことが、先生方の視力についての理解の深まりや、子どもたちへの指導の参考になっていれば、幸いです。ありがとうございました。

瞳キラキラ 事後アンケート (Google フォームにて)

* 必須の質問です

1 所属校種*

1つだけマークしてください。

- 小学校
- 中学校

2 年代*

1つだけマークしてください。

- 20代
- 30代
- 40代
- 50代
- 60代
- 60代以上

3 『瞳キラキラ』を読んだ感想*

1つだけマークしてください。

- 参考になった
- まあまあ参考になった
- 普通
- あまり参考にならない
- 参考にならない

4 指導につなぐことはできましたか。*

- はい 質問5に進みます
- いいえ 質問9にスキップします

質問4で「はい」と答えた先生

5 どの場面で指導につなぐことができましたか。*

当てはまるものすべて選択してください。

- 授業中
- 休み時間
- ホームルーム
- その他

6 参考にした内容はどれですか。*

- 外遊びと目の健康について
- 視力低下を防ぐ方法
- デジタル機器を使用するときの姿勢
- 睡眠と目の健康について
- 目に良い食べ物
- 目のトレーニング

7 具体的に指導したことを教えてください。

8 子どもたちの様子に変化はありましたか。*

1つだけマークしてください。

- あった
- まあまああった
- なかった

質問4で「いいえ」と答えた先生

9 どんなことならやってみたいと思いますか。*

全ての先生

10 自由コメント欄

問7 具体的に指導したこと

- ・タブレットを使用する時の姿勢や目への影響を説明しました。
- ・タブレット使用時の注意を指導しました。
- ・帰りの会で話を引用した。
- ・動体視力を養うことにより、手の動きに素早く反応できるようになる事。視力は良い方がベスト。食品で改善されるなら、試す事。
- ・タブレットの使いすぎに注意と使いすぎたら遠くを見るようにすること。授業内で目に良い食べ物について触れました。
- ・授業中ノートをとっている時の姿勢
- ・目に良い給食が出たときに合わせて、指導した。
- ・タブレット使用時の画面との距離など。
- ・タブレットの使用時
- ・眼球の周囲の筋肉についてと眼球が変形してしまう可能性について
- ・座る姿勢を正しくする様に指導
- ・タブレットを使う時の姿勢
- ・スマホのやり過ぎに注意
- ・タブレットの姿勢
- ・タブレットを使用した授業の際に、瞳キラキラの内容を取り上げ、使い方について指導した。
- ・目を大切にすることの意識づけ
- ・普段の生活では意識して目を使えていないこと
- ・寝る前のスマホの使い方
- ・タブレットを使用している時に、姿勢について「瞳キラキラ」を参考に話をした。
- ・目のトレーニングを児童と共に行ない、楽しみながら目の健康について考えた。
- ・朝の会などで、ミニ情報として伝えた。
- ・タブレット画面を見すぎないで、遠くを見る時間を確保した。
- ・デジタル機器との距離や姿勢の保持について
- ・タブレットを使う時の姿勢
- ・デジタル機器を使うときの目の距離
- ・早く寝ると目にもよいこと
- ・学活や帰りの会で話をする。目のトレーニングをやる。
- ・室内でタブレットを多用している児童に、休み時間は、外で遊ぶことを促した。
- ・資料にそって子どもたちと取り組みました。
- ・目のトレーニングを一緒に行った。
- ・保健の残りの時間で動体視力トレーニングをした。
- ・自分も目が悪いので、こうならないように…という感じで話をしました。
- ・姿勢を整えさせる
- ・タブレットを使う時の姿勢について指導
- ・タブレットは近くで見ると目によくないので離れて使用することを指導しました。
- ・タブレット使用時に、声かけをし、児童が意識するようにした。

- ・使う姿勢について指導に活かした。
- ・タブレット端末を使用するときの姿勢、使用時間によって休憩をとること
- ・朝の会などで姿勢の話をした時や学習する時の姿勢が悪かったりした時に話題にした。
- ・視力低下を防ぐには、姿勢や食事が関わってくることを。
- ・外で日光に当たることの必要性について
- ・授業中の調べ学習の時に、教室とは違う椅子なので、姿勢を意識させた。
- ・朝の会で指導をした。外遊びを呼びかけた。
- ・授業中や休み時間に生徒に伝えた。
- ・目を休めること
- ・ICTを活用する際の姿勢を確認したり、目のトレーニングをみんなでやったりしました。
- ・生徒や児童の視力低下の割合が高いこと。（ニュースの関連して）
- ・外遊びをすることで目の健康にもつながると言うこと

・担当学年が6年です。

興味・関心や児童の生活スタイルも様々だと実感しています。また、電子機器に触れる機会と時間も多くあるように思います。より自分事として捉えてほしいという願いがあったので、以下のように指導しました。

作成していただいたテキストをロイロノートにダウンロードし、12号まで全員に、ロイロ上で配付しました。配布した後、最後のまとめとして、「考えたこと」「今後に生かしたいこと」をテキストにまとめてもらいました。

〈資料8〉

- ・学習中のタブレットを行う時、だんだん背中が丸くなり目が近づいてくる姿勢の際に指導
- ・姿勢を正しくして、目の健康を保つようにすること。携帯電話やタブレットを長時間使用していることは、視力によくないこと。外に出ることが目にもいいこと。等

問9 どんなことならやってみたいか(指導内容)

- ・話す機会がなかった
- ・生徒と共有する時間が無かったためできなかった。目のトレーニングが楽しかったです。
- ・授業で姿勢について伝えたいです。
- ・4年生なので、指導する機会が少ないのでこのように回答しました。
- ・教室等に掲示する資料
- ・休み時間に目のトレーニング
- ・ゲームやスマホの悪影響・睡眠
- ・前回の目の体操？（数字を順に探すやつ）はお知らせして生徒にもやらせてみないなと思いました。
- ・簡単にできるストレッチ
- ・保健体育扱いで学習。保健委員会からのポスターや放送による呼びかけも有効であると思う。
- ・学校サポート教員のため指導対象の児童がいないので、チャンスがあれば実施したいです。
- ・健康に関すること、食育等の学習
- ・視力が落ちていることを児童自身が、確認できるようなことをさせたいです。
- ・児童は、自分の視力が落ちていることに気づかずにいる子がほとんどです。
- ・健康によい食べ物と合わせての指導
- ・学校の検診の時期に合わせるとかしないと、残りにくいと思います。

問10 自由記述

- ・大変良い資料でした。参考になりました。
- ・窓苦しくない内容で読みやすく、ためになると思います。ありがとうございます。
- ・大人も子供もスマホ等の液晶画面を見つめる時間が多い日本で、視力の低下が旨くないと感じています。視力アップの為の簡単な方法を教えてくださり有り難かったです。
- ・お忙しいとは思いますが、家庭掲示用で用意していただくと助かります。
- ・毎回、参考になる内容でした。
- ・みる、ことについては認知の力も関係することを知らなくてもよいと思います。
- ・目の運動は自分自身に役立った。
- ・保健指導を行う時間が確保できないように思います。
- ・タブレットが導入されてから子供の視力低下が懸念されていましたが、「瞳キラキラ」のようなお便りで目の健康について考えられると心配もなくなると思いました。
- ・お忙しい中ありがとうございました。
- ・貴重な指導の機会となりました。子供たちは食べ物のトレーニングに興味をもっていました。作成ありがとうございました。
- ・ゲーム性のあるトレーニングは生徒の興味関心も高く、取り組みやすかったです。また、自分自身の勉強にもなりました。ありがとうございました。
- ・毎回楽しく拝見しました。ありがとうございました。
- ・いつもお便りありがとうございます。今まで、生徒に話すことをあまり意識していませんでした。生徒に話す時間を作ってみようと思います。
- ・知らないことがたくさんあったので、教えていただけてよかったです。
- ・わかりやすく、楽しく読める内容になっていたのも、学級でも指導しやすく、私自身大変参考になりました。ありがとうございました。
- ・いつもありがとうございます。勉強になりました。
- ・私自身も意識して目の保全に努めようと思いました。ありがとうございます。
- ・血流関係については、大変参考になりました。ありがとうございました。
- ・ありがとうございます。視力については、自分も児童も気になっているので、詳しく知れて良かったです。

瞳キラキラの内容を聞いて～気をつけたいこと・考えたこと～(6年児童の反応)

《時間》

- ・スマホ、ゲーム等は時間を決めて離れること
- ・時間を決めて使う。
- ・ゲーム等を長時間やらないこと
- ・ゲームは時間を決めて、間に休憩もしながらやろうと思った。
- ・自分はゲームをよくやるので、ゲームをあまり見過ぎないようにしたいと思った

《距離》

- ・30cm離してタブレットとかを使うようにする
- ・テレビの縦の長さ×3離れなければいけないことを初めて知った。だから家族に声がけしていいと思った。
- ・教科書やiPadからは20～30cmくらい離す。
- ・必ず30cm目を離す。
- ・タブレットや教科書を見るときも近くで見ないようにする。
- ・ゲームや電気機器などをやると目が悪くなったり、近視になってしまうことの恐ろしさを知りました。なので、30cm以上画面から目を離して見ると近視になりづらくなる。
- ・これからはゲームやタブレットの画面との距離を考えて使っていきたい
- ・視力が悪くならないようにタブレット、スマホ、パソコンとかのものは30cm離さないといけないと書いてあったけど、私がいつも使う時は30cmも離してないから今度から30cm離すように意識しようと思う。
- ・家でスマホやゲームをするときは目が近くなりがちだから30cmは離す。
- ・教科書やiPadから30cmは目を離さなきゃいけないことがあるから気をつけて見る。
- ・スマホの画面と目の距離が近いから30cm離そうと思う。
- ・1日2時間以上は外にできるようにしてたまに遠くを見たりタブレットから30cmは離す。
- ・ゲームやテレビを見るときは30cm離して見る目にいい食べ物食べて目をよくする。

《日光・外遊び》

- ・外に出て日光を浴びることが目の健康に関係していることを初めて知った。
- ・必ず外で2～3時間は遊ぶようにする
- ・太陽光には近視を抑制してくれる効果があると初めて知れた一だから今よりも外に行こうと思った。
- ・外で遊ぶことは大事だと思った。
- ・外へ出る頻度を増やそうと思う。
- ・休みの日に外に出ないからなるべく出たいと思う。
- ・1日に2時間以上外で遊ぶことを心掛ける。
- ・1日2時間以上は外にできるようにしてたまに遠くを見たりタブレットから30cmは離す。

《食べ物》

- ・ブルーベリー以外にも目にいい食べ物があるのがびっくりした。
- ・目にいい食べ物を食べる（小松菜、ニンジン、スイカ、ブロッコリー、カボチャなど。果物はブルーベリーやいちご、桃など）
- ・食べ物ではバランスのよいものを選び、目の健康を保とうと思いました。
- ・ゲームやテレビを見るときは30cm離して見る目にいい食べ物食べて目をよくする。
- ・目に良い食べ物をなるべく摂取します。
- ・目にいい食べ物はおいしい物ばかりだったから毎日食べることができそう

《休憩・トレーニング》

- ・休憩する時間を参考にして、目を休めようと思えた。
- ・目のトレーニングも自分で作って、時々やってみようと思う。
- ・20~30分ごとに休む
- ・ゲーム機をやる際は、必ず10分間、休憩するとよい
- ・今後目のトレーニングをやり続けようと思いました。
- ・今日から、長時間ゲームや動画、テレビの見る時は目を休めることをします。
- ・自分の普段の生活でスマホを長時間見ることがあるから遠くを1分以上見るのを気をつけたい。

《その他》

- ・必ず電気をつけてタブレットやスマホを使う。
- ・ゲームやiPadを使う時の姿勢を気をつけようと思った。
- ・寝る前はあまり画面を見ないようにしようと思った。
- ・寝る前はスマホはひかえるようにして、近視を予防したいと思った。
- ・暗いところでのスマホ、ゲームはしない。
- ・寝る前に友達とゲームしたりしてるから寝る30分前はスマホをいじるのをやめようと思った。
今後はタイマーをつけてルールを守る。
- ・スマホは寝る前にいじらない。
- ・ゲーム機は目の敵だとわかった
- ・これから「画面を見る時は30cm以上画面から離す」「20分に一度20秒以上休む」「目のトレーニング」「外に出る」などの工夫を意識する。

《感想》

- ・私のお母さんは近視だから、妹が遺伝して近視になってしまったんだと思った。
- ・時間がなかなかないのに、目のことを教えてくれてありがとうございます。と思った。
- ・視力低下の防ぎ方を知ってとても得しました。