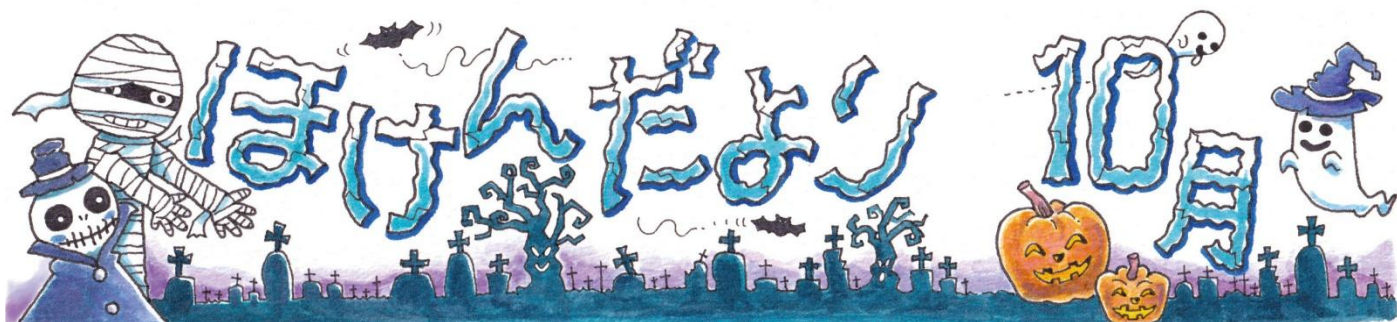




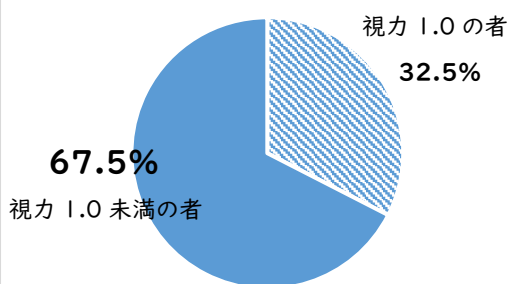
10月10日は

令和8年10月6日(火) 岩城中学校 保健室



目を大切にしよう

視力検査(4月)結果



10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。今年度の視力検査(4月)の結果、全校の約67.5%の生徒が裸眼視力1.0未満でした。(これは、矯正視力の者(メガネやコンタクトを使用している人)を全て含みます。)

視力の低下は、全国的に問題視されていて、令和7年度の裸眼視力 1.0 未満の中学生の割合は、59.4%*となっています。岩城中は全国平均より、視力の低下が進んでいることがわかります。



*令和7年度学校保健統計(確定値)より

なぜ、視力低下が進んでいる?

視力低下の原因として、①外遊びが減ったこと、②メディア機器の利用時間が増えたこと、③睡眠時間が減ったことが指摘されています*。特に、スマートフォン(以下スマホ)については、岩城中でもほとんどの生徒が自分のスマホを持っていて、全校の31.6%の生徒が1日3時間以上利用していることが分かっています。

*ロート製薬「子どもの視力低下」より

視力低下のリスクとは?

学校で多く見られる視力低下の「近視」は、学年が上がるにつれ進行することが多く、近視が進みすぎると将来目の病気になる可能性が高まるとされています。例えば、軽度の近視であっても、近視がない場合と比較して、緑内障になるリスクは4倍*も高いことが分かっているそうです。

*日本眼科医会「気をつけよう子どもの近視」

視力低下を防ぐ生活を

右に、スマホを使う時の注意点を載せています。この他にも、外で遊ぶ・外に出る機会を2時間設けることや、質のよい睡眠をとるために生活習慣を見直すことが大切です。



ポイント1
目と画面の距離は 30cm 以上に

スマホの画面のように近くを見る時、目はピンポイントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2
目はこまめに休ませる

30分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3
使用ルールを決める

長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4
寝る前はスマホを見ない

スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。