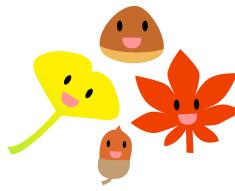


ほけんだより



令和7年10月23日
野田市立尾崎小学校
保健室

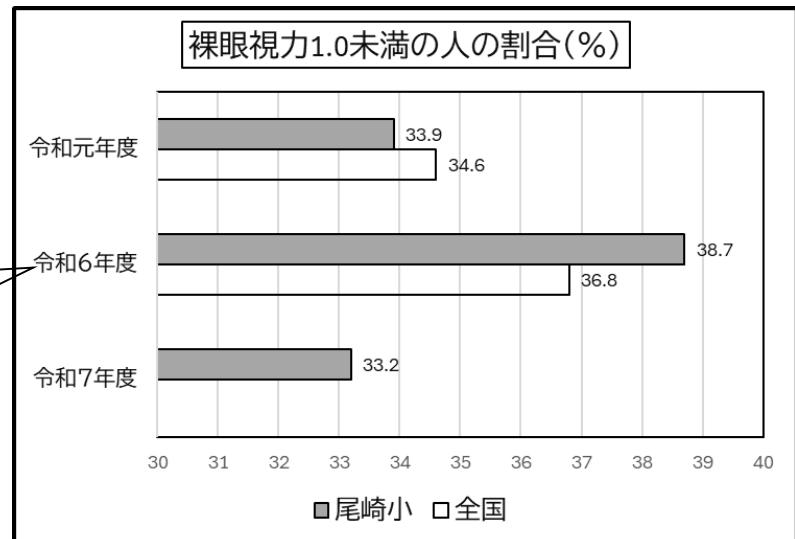
ノーメディアデイへの取り組みはどうでしたか？

10月10日の「目の愛護デー」をはさみ、「ノーメディアデイやってみた！」というタイトルで、1日だけゲーム・テレビ・スマートフォンをお休みする日をつくってもらいました。いきなり0時間にするのは大変でしたね。でも、メディアを使わずに過ごすために、かわりにしたことを書いてくれた人がたくさんいました。みなさんの工夫できる力に感動しました。ありがとうございます！（裏面に結果と感想を紹介しています。）メディアと楽しく付き合いかながらも、使い過ぎずに目や心の健康を保つためは、どうしたらよいかをよいかを考えていきましょう。

右のグラフは視力検査の結果で、
裸眼視力が1.0未満の人の割合です。
全国の割合は、学校保健統計（文部科学省）
の値です。

令和6年度の全国の値は、
コロナ禍の数値を除くと
(検査時期に変動有のため)
過去最高値となっています。

令和7年度の全国の値は
まだ発表されていませんが、尾崎小の割合は減っています。今後も増えませんように！



スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」に注意！

近くのものを見ると、
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、
「寄り目」のような状態になります。
ところが、近くのものばかり見る
生活を長く続けていると、
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
近距離で長時間見続けることによって、
発症しやすくなるのではないかと言われています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や
遠近感がわかりにくくなったりします。



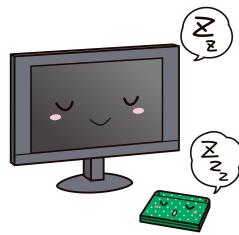
急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20~30分に一回はスマホから目線を外し、遠くを見るなどして休憩する



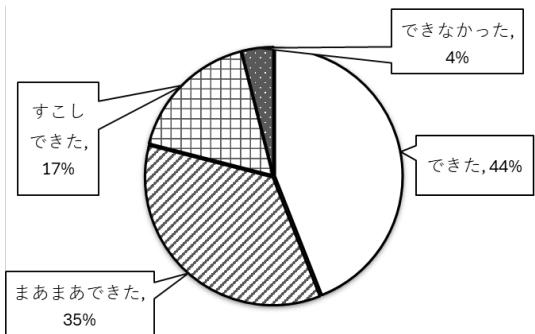
「ノーメディアやってみた！」について

～メディア（ゲーム・テレビ・パソコン・スマートフォン）を
1日お休みしてみようという取り組み～

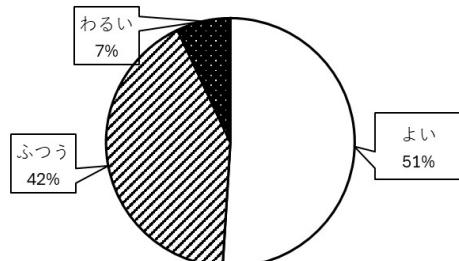


保健委員会が集計した結果です。取り組んでくれた人は142人でした。

<取り組んだ結果>



<次の日の気分>



<かわりにやってみたこと>

- ・絵をかいだ。
- ・ペットの世話をした。
- ・家のそうじをした。
- ・おりがみやパズルをした。
- ・お弁当を作って公園で食べた。
- ・家族で話したり、出かけたりした。
- ・外で遊んだ。
- ・おもちゃで遊んだ。
- ・ウォーキングをした。
- ・料理をした。
- ・読書をした。
- ・勉強した。



<おもな感想>

- ・目がすっきりした。
- ・早起きができた。
- ・よくねれた。
- ・朝気持ちよく起きることができた。
- ・いつもより体がかるい気がした。
- ・目のつかれがすくなかった。



- ・たいへんだった。
- ・ゲームがやりたくて、がまんがつらかった。
- ・ひまになった。
- ・ちょっとストレスになった。
- ・むずかしかった。
- ・テレビがみたかった。
- ・あまりかわらない。
- ・スマホはむずかしくてむりだった。
- ・半日はできたけど、ゲームしたい気持ちになった。

- ・たまにはいいなと思った。
- ・たのしくすごせた。
- ・家族と話す時間がふえた。
- ・いがいとかんたんだった。

- ・外で体をいつもよりいっぱい動かせた。
- ・外のけしきをたくさん見ることができた。
- ・使う時間を2~3時間にしてみようと思った。

結果や感想を書いてくれて、ありがとうございます！

目や心を休めるための工夫ができたおさきっ子のみなさんです。

これからは、おうちの人と時間を決めてメディアを使いましょう。

たまにはノーメディアデイにチャレンジしてみましょう！

