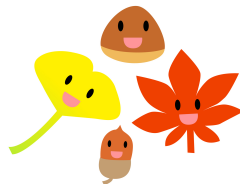


# ほけんだより



令和7年10月23日  
野田市立尾崎小学校  
保健室

## ノーマディアデーへの取り組みはどうでしたか？

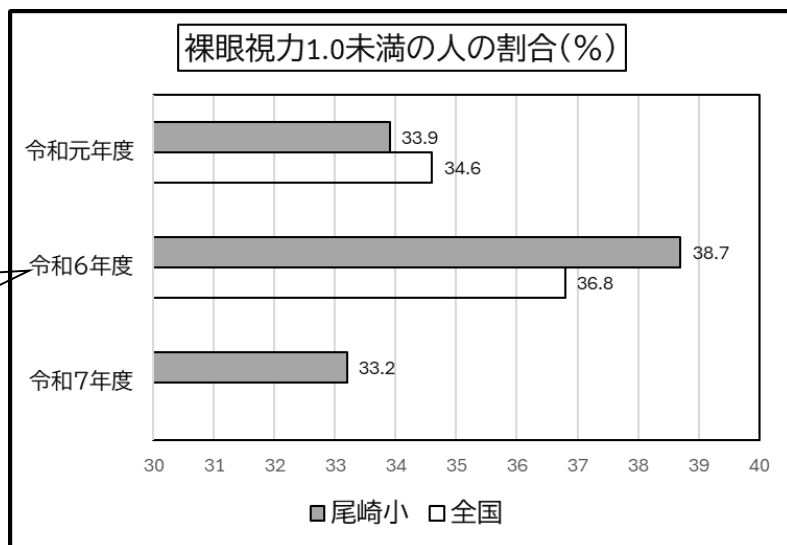
10月10日の「目の愛護—デー」をはさみ、「ノーマディアデーやってみた!」というタイトルで、1日だけゲーム・テレビ・スマートフォンをお休みする日をつくってもらいました。いきなり0時間にするのは大変でしたね。でも、メディアを使わずに過ごすために、かわりにしたことを書いてくれた人がたくさんいました。みなさんの工夫できる力に感動しました。ありがとうございます!(裏面に結果と感想を紹介しています。)メディアと楽しく付き合いつながりながら、使い過ぎずに目や心の健康を保つためには、どうしたらよいかをよいか考えていきましょう。

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きは、  
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されています。



### 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

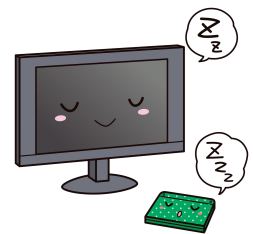
- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、  
画面から目を  
30cm以上離す
- 20~30分に一回は  
スマホから視線を外し、  
遠くを見るなどして休憩する



# 「ノーマディアやってみた！」について

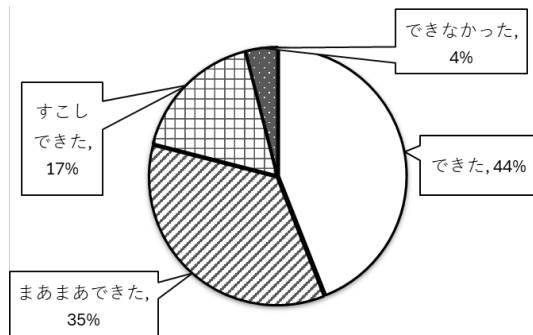
～メディア（ゲーム・テレビ・パソコン・スマートフォン）を

1日お休みしてみようという取り組み～

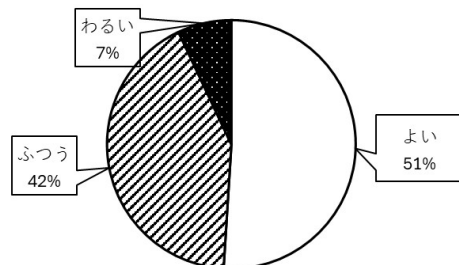


保健委員会が集計した結果です。取り組んでくれた人は142人でした。

## <取り組んだ結果>



## <次の日の気分>



## <かわりにやってみたこと>

- ・絵をかいいた。
- ・外で遊んだ。
- ・料理をした。
- ・ペットの世話をした。
- ・おもちゃで遊んだ。
- ・読書をした。
- ・家のそうじをした。
- ・ウォーキングをした。
- ・勉強した。
- ・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。



## <おもな感想>

- ・目がすっきりした。
- ・早おきができた。
- ・よくねれた。
- ・朝気持ちよくおきることができた。
- ・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。  
たまにはノーマディアデいにチャレンジしてみましょう！

