

子供の視力の現状について

戸田市教育委員会
学務課

やさしいまちに、なりたい。

全国にみる子供の視力低下

子どもの視力低下続く　1.0未満の小中高生の割合、過去最高

視力1・0未満の小中高生の割合が「過去最高」を更新―。文部科学省が28日に公表した2022年度の「学校保健統計調査」で、子どもたちの視力が低下し続けている実態が浮かんだ。スマートフォンのような電子機器の長時間使用が影響しているとみられる。

朝日新聞デジタルより　久永　隆一　2023.11.28

学校保健統計（学校保健統計調査の結果）

調査対象：国立、公立、私立の小学校、中学校、義務教育学校等（抽出調査）

小学校　裸眼視力1.0未満

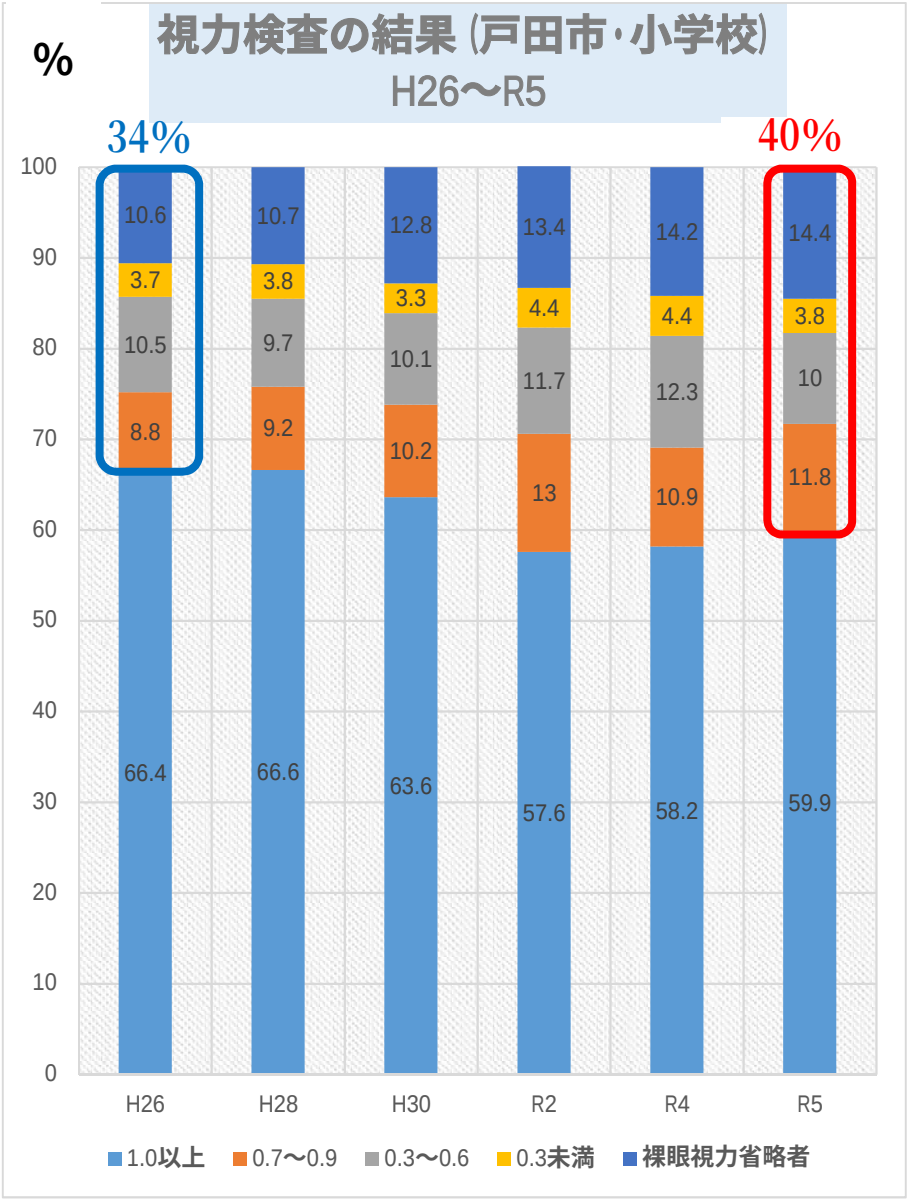
年度	視力1.0未満の割合（裸眼視力）（%）
R4	37.88
R3	36.87
R2	37.52
R1	34.57
H30	34.10
H29	32.46
H28	30.68
H27	30.97
H26	30.16

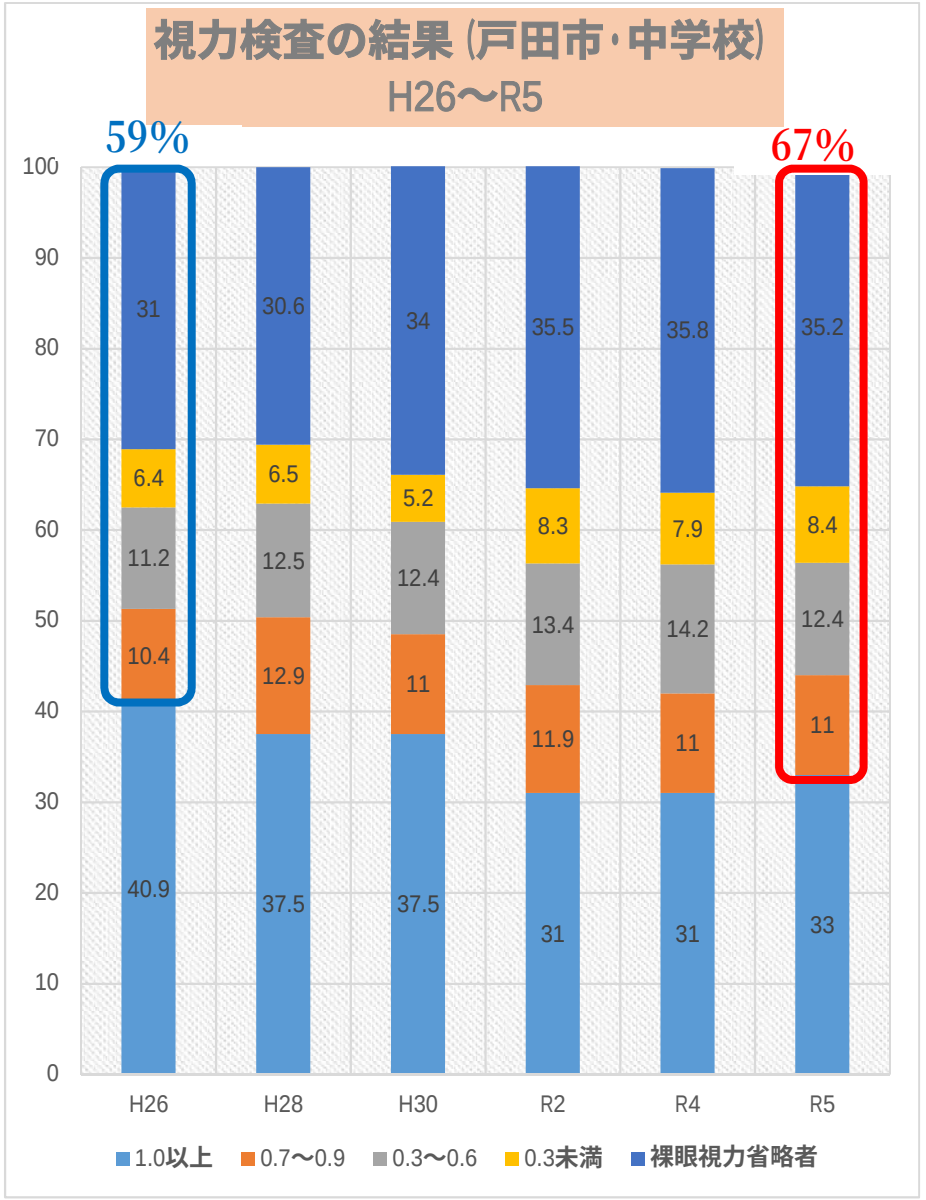
中学校　裸眼視力1.0未満

年度	視力1.0未満の割合（裸眼視力）（%）
R4	61.23
R3	60.66
R2	58.29
R1	57.47
H30	56.04
H29	56.33
H28	54.38
H27	54.05
H26	53.04

□裸眼視力1.0未満の者の割合は、学校段階が進むにつれて高くなっている。
□小学校で３割を超え、中学校では約６割（高等学校では約７割）となっている。

視力検査の結果　戸田市・小学校



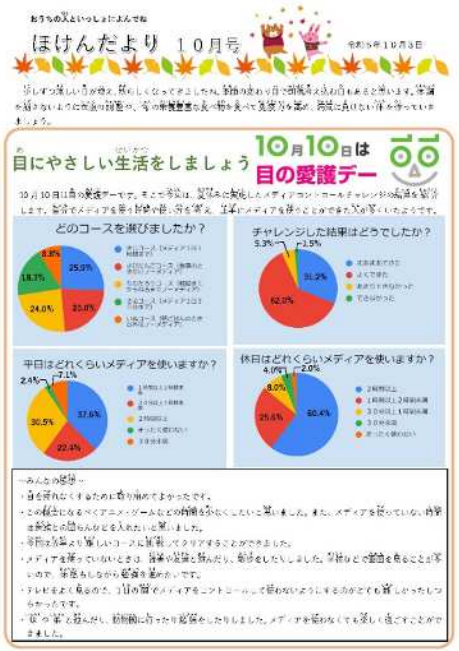


各学校の対応

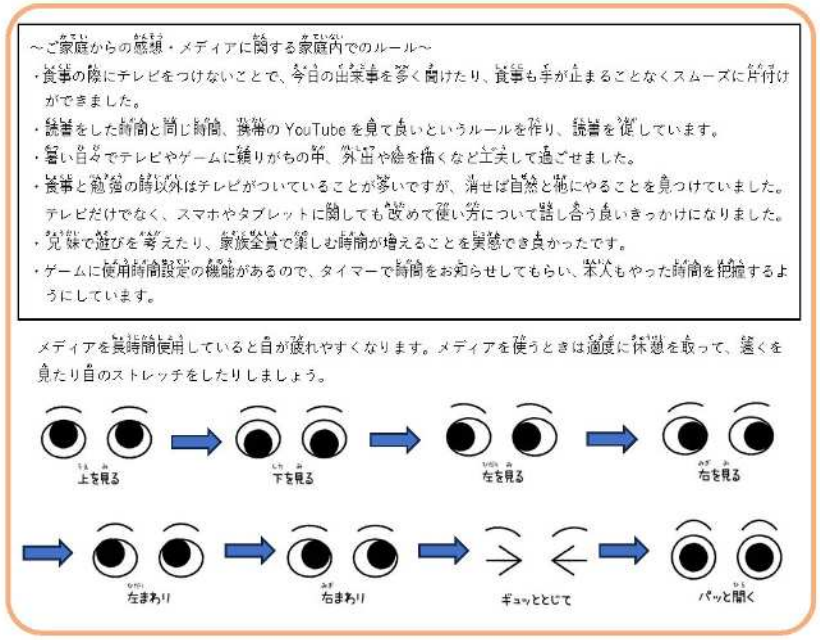
養護教諭による目の健康啓発のための特別授業の実施や、児童生徒の保健委員会による目の健康に関するアンケート・動画の作成

家庭での生活環境、生活習慣も影響すると考えられることから、目の健康啓発のため、保健だよりを配布したり、保護者を対象とした、目の健康とデジタル機器の使用に関する講演会の開催

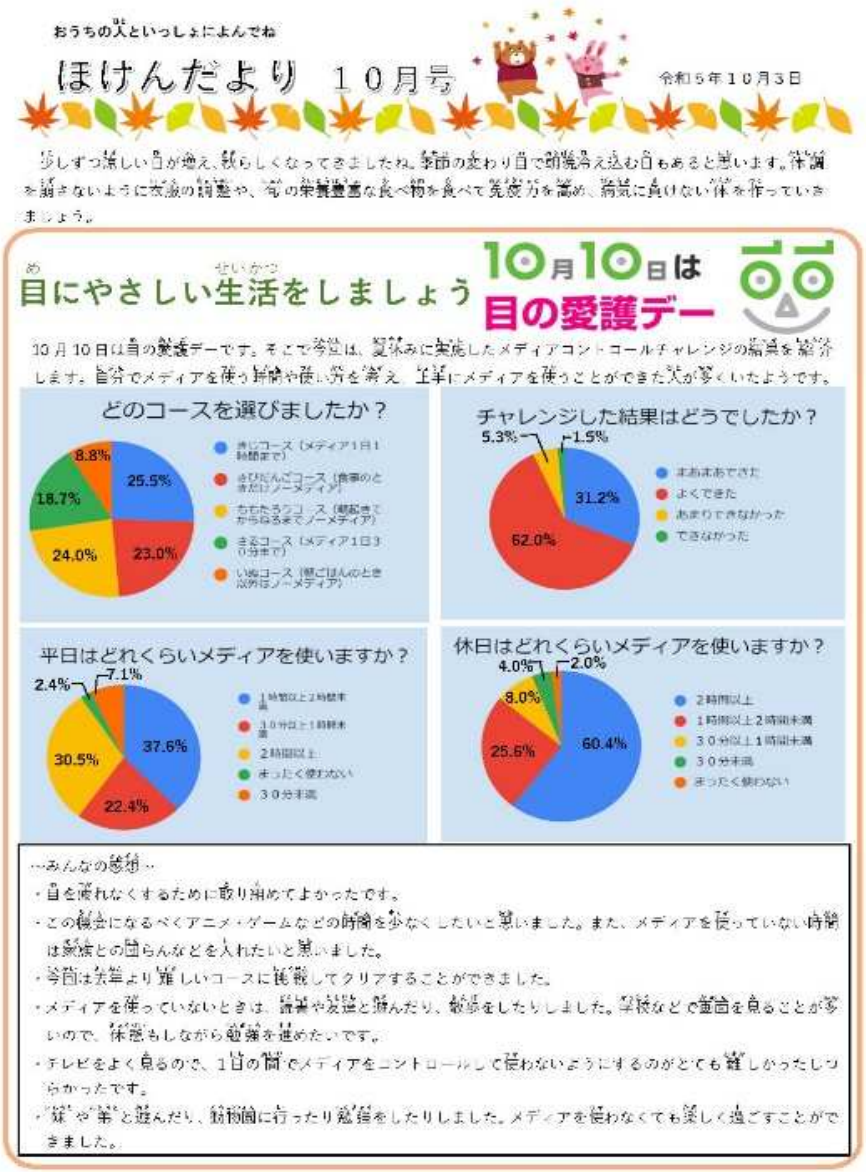
朝の授業前の時間を活用した、目の体操の実施







各学校の対応



おうちの人といっしょによんでね

ほけんだより　１０月号

令和５年１０月３日

少しずつ涼しい日が増え、過ごしやすくなってきましたね。季節の変わり目で体調を崩す人も多いと思います。体調を崩さないように衣服の調整や、旬の栄養豊富な食べ物を食べて免疫力を高め、病気に負けない体を作っていきましょう。

目にやさしい生活をしましょう

10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。そこで今回は、夏休みに実施したメディアコントロールチャレンジの結果を紹介します。自分でメディアを使う時間や使い方を考え、上手にメディアを使うことができた人が多くいたようです。

どのコースを選びましたか？

チャレンジした結果はどうでしたか？

平日はどれくらいメディアを使いますか？

休日はどれくらいメディアを使いますか？

…みんなの感想…

・目を疲れなくするために取り組めてよかったです。
・この機会になるべくアニメ・ゲームなどの時間を少なくしたいと思いました。また、メディアを使っていない時間は家族との団らんなどを入れたいと思いました。
・今回は去年より難しいコースに挑戦してクリアすることができました。
・メディアを使っていないときは、読書や友達と遊んだり、散歩をしたりしました。学校などで黒板を見ることが多いので、休憩もしながら勉強を進めたいです。
・テレビをよく見るので、1日の間でメディアをコントロールして使わないようにするのがとても難しかったしうらかったです。
・"妹"や"弟"と遊んだり、図書館に行ったり勉強をしたりしました。メディアを使わなくても楽しく過ごすことができました。



保健だより10月

令和５年１０月
戸田中学校
保健室

10代でも老眼に？！スマホ老眼って知ってますか？

スマホ老眼になっていないか
症状チェック✓

□スマホの小さい文字がよく見えない。
□スマホを見たあと、画面から目を離すとぼやける。
□夕方になると、物が見えにくくなる。
□目が疲れている感じがする。

左のような症状がある人は、スマホ老眼の可能性があります。ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が１０代の人に増えています。長時間スマホやパソコンを使用し続けることが原因です。画面を見るときは、

●画面と目を近づけすぎない。
●ときどき休憩する（３０分したら２０秒遠くを見る）
●疲れたら、目の周りを温める。

ことが大切です。ぜひ、意識してやってみてください。

視力B以下の割合

戸田中学校　視力検査年度別推移

目の健康のために

のどのケアが大事！合唱祭に向けて

音楽科の鳥井先生にインタビューをしてみました！

のどを大事にするには？

★睡眠
→寝不足は声がガラガラになるよ・・・
★水分補給
→こまめにのどを潤すことが大事です
★はちみつ紅茶を飲む
→はちみつ紅茶というティーパックも売っています
★マスクをする
→寒いすぎた日は、マスクをして寝るといいですよ
★エアコンを消す
→涼しくなってきたので、寝ている間のエアコンつけっぱなしを避けましょう。

のどのケアがどっても大事なんですよ！

なるほど～！のどに潤いを与えることが大事なんですね！
これでみなさんも鳥井先生のように美しい歌声ができますね！

各学校の対応

～ご家庭からの感想・メディアに関する家庭内でのルール～

・食事の際にテレビをつけないことで、今日の出来事を多く聞けたり、食事も手が止まることなくスムーズに片付けができました。

・読書をした時間と同じ時間、携帯のYouTubeを見て良いというルールを作り、読書を促しています。

・暑い日々でテレビやゲームに頼りがちの中、外出や絵を描くなど工夫して過ごせました。

・食事と勉強の時以外はテレビがついていることが多いですが、消せば自然と他にやることを見つけていました。テレビだけでなく、スマホやタブレットに関しても改めて使い方について話し合う良いきっかけになりました。

・兄妹で遊びを考えたり、家族全員で楽しむ時間が増えることを実感でき良かったです。

・ゲームに使用時間設定の機能があるので、タイマーで時間をお知らせしてもらい、本人もやった時間を把握するようにしています。

メディアを長時間使用していると目が疲れやすくなります。メディアを使うときは適度に休憩を取って、遠くを見たり目のストレッチをしたりしましょう。

