

10月10日は
「目の愛護デー」!

目の健康について考えよう!

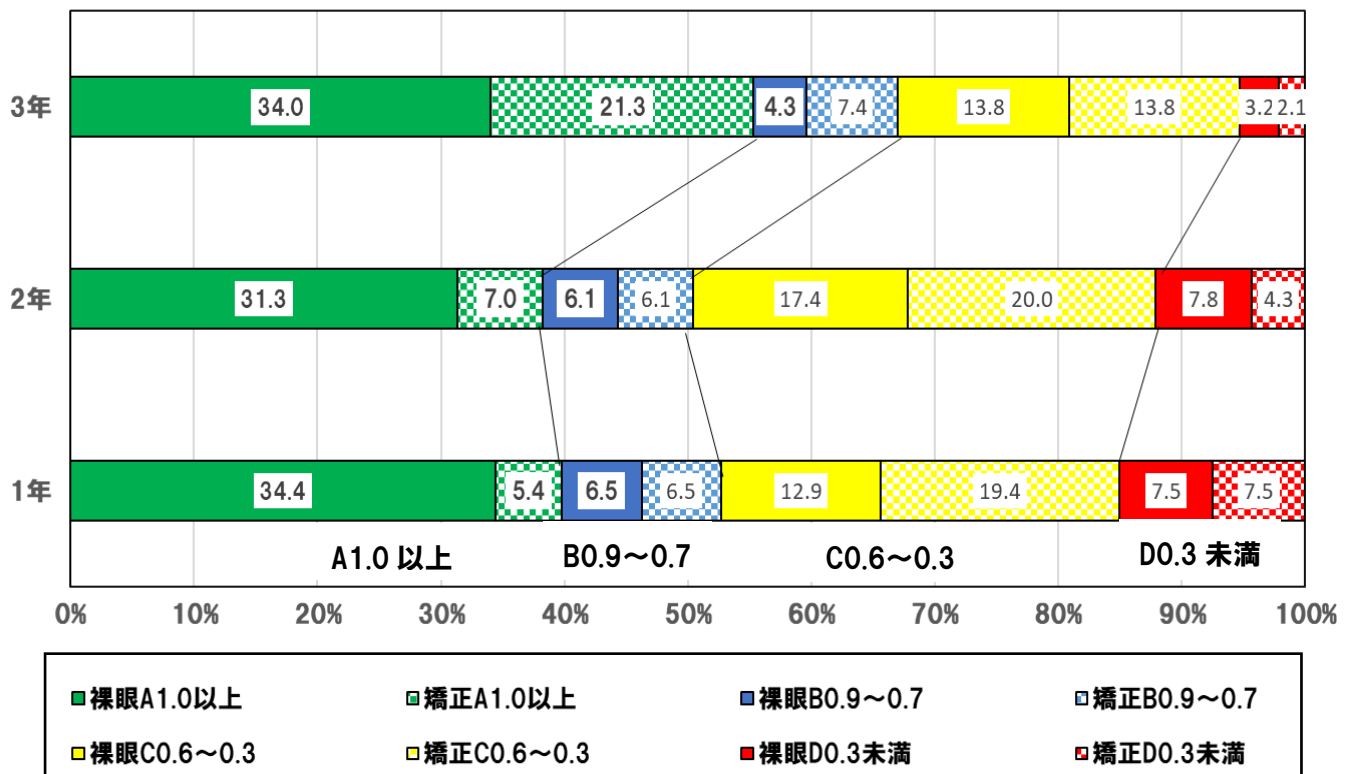
中学生になって「スマホ(スマートフォン)」を持ち始めた人は、スマホが楽しくて、つい時間を忘れて使ってしまう、気づいたら夜中になっていた!なんてことはありませんか?

「スマホを使うのは9時(1時間)で終わりにしたいのにやめられない」…このように、自分で決めたルールを守れない、やめたくてもやめられない状態は「依存」の始まりです。

右のチェックリストは、あなたの生活で当てはまると思うものにチェックを入れることで、いまの「スマホ依存度」がわかるものです。いくつ当てはまったかチェックして、結果分析表を見てみましょう。

まだスマホを持っていない人は、これからスマホを持つときに、チェック項目のようにならないように覚えておきましょう!

令和6年度 視力検査結果



めがね・コンタクトレンズをかけない視力を「裸眼視力」、めがね・コンタクトレンズをかけた視力を「矯正視力」といいます。令和4年度の学校保健統計調査によると(令和5年度の結果はまだ公表されていません。)裸眼視力1.0未満の割合は、小学生で37.9%、中学生で61.2%、高校生で71.6%と学校段階が進むにつれて高率となっています。目の健康を守る生活がとても大切です。

スマホ依存に気をつけよう!

寝るときに、いつも
スマホを枕元に
置いている


☐

食事中もスマホを
見ている


☐

トイレに行くときも
スマホを持っていく


☐

スマホが近くにないと
不安になる


☐

友だちと話して
いるときも
スマホを見ている


☐

スマホが鳴ると
自分の着信かもしれない
と思ってしまう


☐

毎日 SNS を
チェックしている


☐

スマホを握ったまま
寝てしまうときがある


☐

SNS ができなくなったら
友だちがいなくなる
と思う


☐

いくつ当てはまりましたか? 下の「結果分析表」に照らし合わせてみましょう。

スマホ依存はまだ大丈夫

当てはまる数: 0 ~ 2 個

スマホを使わない趣味はありますか。これからも、ツールとしてスマホやタブレットを活用しながら、日常の周りの人とのコミュニケーションを大切にしてください。

スマホ依存は軽度

当てはまる数: 3 ~ 4 個

スマホに夢中になっている時間は 1 日のうちのどれくらいですか。画面の中の世界と関わる時間が増え続けると、現実の家族や友だちと心のすれ違いが起こるかもしれません。

スマホ依存は中レベル

当てはまる数: 5 ~ 7 個

気づかぬうちにスマホに依存しているようです。視力の低下や肩・首の痛みなど、体に不調が起きたりします。ツールであるスマホに振り回されないよう、スマホやネットの使用時間を書き出して、自分で決めた時間でやめるようにしましょう。

スマホ依存症です

当てはまる数: 8 ~ 9 個

「スマホがないと生きていけない」そんな感覚になっているかもしれません。ツールであるはずのスマホが生活の中心になっていませんか。依存症は一人ではやめられない病気です。工夫をしても改善しない場合は、専門機関に相談しましょう。

スマホ依存度チェック
結果分析表

スマホ依存にならないためには、スマホを使わない時間をもつことが大切です。

例えば「友だちと話すときはスマホをしまう」「スマホ以外の趣味を見つける」など、日常生活ですぐにできるところから取り組んでみましょう。



私たちの目は、近くのものを見ると、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。

大切な目に疲れがたまらないように次のことに気をつけましょう。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20 分ごとに



たったの 20 秒でも
リフレッシュできる！

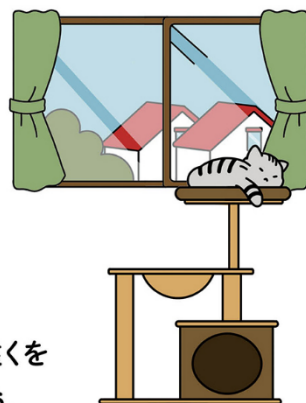
20 秒以上



10 歩先が約 6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

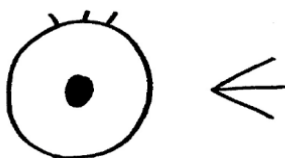
〈20 フィート (約 6m) 先を〉



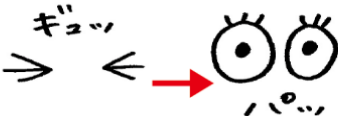
20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

目の筋肉をほぐすストレッチ

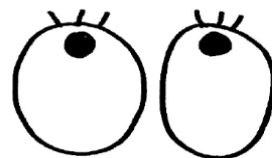
左右交互にウインク



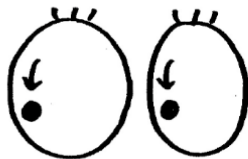
両目をギュッと閉じてパッと開く



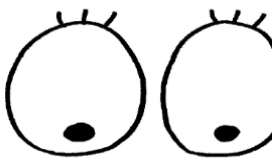
上を見る



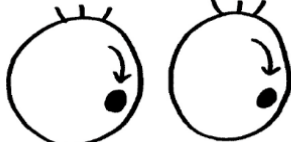
ゆっくりと左回り



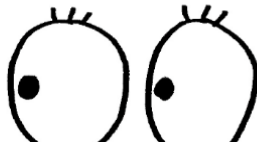
下を見る



ゆっくりと右回り



左を見る



右を見る

